全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

股典

Simple Steps to Trading Discipline

Increasing Profits with Habits You Already Have

记录一流交易日志 成为顶尖交易高手

从零开始掌握交易法则

良好交易习惯助你轻松赢利

（美）托尼·汉森（Toni Hansen）◎著
杨俊红 高慧博◎译



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Simple Steps to Trading Discipline

从零开始掌握交易法则

（美）托尼·汉森（Toni Hansen）◎著
杨俊红 高慧博◎译


中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE
北京

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

从零开始掌握交易法则：良好交易习惯助你轻松赢利／（美）托尼·汉森；杨俊红、高慧博译.
北京：中国经济出版社，2013.3

书名原文：Simple Steps to Trading Discipline

ISBN 978-7-5136-2220-2

Ⅰ.①从…Ⅱ.①托… ②杨… ③高… Ⅲ.①股票交易—基本知识—英文 Ⅳ.①F830.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第313982号

Simple Steps to Trading Discipline: Increasing Profits with Habits You Already Have
ISBN-10:1-59280-379-2
ISBN-13:978-1-59280-379-8

Copyright©2009 by Toni Hansen
All rights reserved. This translation published under Marketplace Books.

北京市版权局著作权合同登记号　　图字：01-2012-8825

责任编辑　崔姜薇　张博
责任审读　霍宏涛
封面设计　张江虹
责任印刷　柏拉图

出版发行　中国经济出版社
印 刷 者　北京市昌平区新兴胶印厂
经 销 者　各地新华书店
开　　本　710mm×1000mm　1/16
印　　张　11.5
字　　数　180千字
版　　次　2013年1月第1版
印　　次　2013年1月第1次
书　　号　ISBN 978-7-5136-2220-2/F·9597
定　　价　38.00元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037
本版图书如存在印装质量问题，请与本社发行中心联系调换（联系电话:010-68319116）

版权所有　盗版必究（举报电话：010-68359418 010-68319282）
国家版权局反盗版举报中心（举报电话：12390）　　服务热线：010-68344225 88386794

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

献词

特别感谢我的父母和可爱的孩子们。数年来，我一直从事本书的创作和其他工作。在此期间，他们给予我很大的支持与鼓励。对于他们无尽的爱与支持，我心永存感激。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序言

在很多年前的一次会议上，我第一次见到了托尼（Toni）。那时，她是我的业务合伙人的搭档。每次我遇见他们的时候，绝大多数时间都是我的业务合伙人侃侃而谈。因此，在那些日子里，我也从未好好地了解过她。然而，同其他领域一样，往往最具敏锐洞察力的人常常是低调的人。他们会不断完善自己的方法，摆脱外界的嘈杂和纷扰。很多出类拔萃的交易者发展出了自己特有的专业知识和交易方法，但是他们一直默默无闻。托尼就是这样的一个人。

多年之后，我更加深入地了解了托尼。除了都住在佛罗里达州（Florida）之外，我们还拥有许多的共同点。尽管我们作为单身母亲各自面临着生活中的挑战，但是我们每天都进行交易，与普通人相比投入了更多的时间到工作中。与此同时，我们还伸出援手去帮助他人。托尼经常以欧洲时间进行交易，因为只有在这段时间里，她能够全身心投入工作、进行交易。

通常，最出类拔萃的交易者极少谈论他们自己的交易。我发现托尼就是这样一位交易者。她能够抽出时间来创作这本书，我感到万分震惊。当她邀请我品读此书时，我感到非常荣幸。当今，“法则”一词被肆意滥用，但是她缜密周全、深思熟虑的见解却远远超越了普通的投资自助书籍。我之所以对“法则”一词深恶痛绝，是因为我认为自己没有真正掌握交易法则。但是，我发现市场一直在不停地培养我们这一点。

托尼的作品中涉及了我早期的交易中让我受益匪浅的诸多关键性步骤之一，同时我也观察到绝大多数成功的交易者和基金管理人员也都是这样做的：这就是把所有事情记录下来！我曾读过这样一句话：如果你把一些东西写下来，那么这样做与仅仅阅读相比，记忆效果大有不同。而托尼所给予读者的有关交易日志建议，意义远远不只每天坚持写日记这么简单。记录交易日志是一个复杂的过程，这样做能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



够为交易打下坚固根基。创建基本构建模块的工具包括策略发展、形态与结构的细微区别（包括许多形态为交易者设下的“陷阱”），以及继续对投资者个人进行分析。那么，你更擅长在市场反转形态中还是在整理形态中进行交易？你在某种市场形态中如何提高资本管理的效能？何时是交易最佳时段呢？

有这样一句经典的市场俗语，“如果你不了解自己，那么市场将让你花很多学费来了解自己。”托尼的书中的每行每段都有利于你确定并掌控自我优势的内容。她会帮助你了解自己的致命弱点，以免陷入困境。

托尼的这本书简单易懂，妙趣横生，除了为不同经验水平的交易者提供了很多建议，此书还循序渐进地引导读者走向最终的目标——提高人们的自信度。自信是交易者在市场上成功交易的关键素质之一。你的计划越仔细，你就会变得越自信。这听起来很容易，对吧？详细的计划帮助人们以清晰的头脑来观察市场。没错，一些作品里谈到了这一点，但我更喜欢托尼的一句话：“不写日志所付出的代价太高了。”

我以前记录日志时，除了详尽记录交易状况之外，我把所有的东西都记了下来，包括我阅读过的文章或书籍的节选，我所听到的言论以及我所看到的市场形态。但是，我从来不回过头去阅读自己的记录。我记得当我搬离新泽西州（New Jersey），收拾地下室时，我发现了好几个笔记本，对此我很震惊，但不幸的是它们中的大部分现在已经被我扔掉。我认为最初的记录过程能够使许多事物印在我们脑海里。这些记录为我过去十多年的交易打下了稳固的基础。

交易者对于自己的表现永不满足。他们可以一直进步，更少地错过盈利机会，改变交易管理的方法，在需要的时候表现得更加激进或更加保守，为进行交易做好准备。托尼的书激励我重新去做交易记录，努力使自己达到更高境界。无论你是否是刚刚起程的交易新手，或是想阅读一些励志的文字以重新找到生命中的平衡点，我都要无比自豪地向你推荐托尼的这本书。对于我本人而言，则是温故而知新。

琳达·布莱德福特·莱丝克（Linda Bradford Raschke）
LBRGroup公司主席，商品交易顾问
LBR资产管理部门主席

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

第一部分

第一章　掌控你的金融未来 …… 003

白手起家与真切现实（004）　通过自我发现而获取成功（004）
追踪记录交易（005）

第二章　交易的艺术 …… 009

从艺术家到分析师（010）　世间没有相同的交易者（010）
发现自我交易风格（011）　每一条经验都非常重要（011）
增加与减少选择：交易者的发展（012）
艰难决定——典型日内交易者规则（012）
从哪着手进行交易？（013）　把跟踪股票当做是学习的工具（013）
时间周期（014）　基本面分析与技术分析（015）　市场中的人性（015）
重复现象（016）　我曾在何处见过这一情况（016）　科学方法（017）
确定问题（017）　收集数据（018）　形成假说（018）
市场状况预测（018）　市场形态出现（020）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二部分

第三章　掌控自己的情绪 …… 023

成功无保证（024）　情绪高涨（024）　自我认识（025）
寻找自信与交易动机（025）　从错误中学习（026）
寻找自我交易方法（026）　交易如行车（027）　观察记录（027）
从迷失中学习（028）

第四章　缩小关注范围，拓展交易技能 …… 031

寻找正确方法（032）

第五章　交易记录簿 …… 037

绘制出自我在交易取得的进步（039）　交易时机与井蛙之见（040）
电子表格确定交易时机（041）　进场点与退场点（043）　使数据可视化（043）
利用电子表格进行时段分析（044）　做出判断（046）
持仓时间（048）　一取消全（048）　交易什么（049）
股票交易（049）　寻找适合你的（050）　创建交易策略指南（052）
命名市场形态（052）　调整市场形态（053）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第六章　从交易记录簿到交易日志……055

个人喜好（056）　开始——从数据收集入手（057）　多种时段（057）
点数图与时段图（058）　屏幕截图（058）　标记图表（058）

第七章　托尼价格变化的五大构建模块……061

速度（062）　支撑线与阻力线（065）　支撑线与阻力线类型（066）
移动平均线（066）　趋势变化（068）　旗形形态与突破形态（068）
交易量（072）　市场修正阶段（073）　综合运用五大构建模块（074）

第八章　构建成功交易策略……077

使五大构建模块可视化（078）　根据价格形态进行分析（079）
认真分析（080）　实例列表（081）　一切尽在推测中（083）
总结（084）　回顾（085）　检验理论，建立策略（085）
权衡利弊（086）　投资时机指南（086）　投资时机指南（086）
价格突破买入形态（087）　交易区间突破处托尼五大构建模块的理想特征（089）
例外也会变成交易规则（090）　何时静观其变（090）
从消极分析到积极分析（091）　这不是你家小妹的日记（091）
怀疑是负面驱动力（091）　控制主观情绪（092）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





第九章　交易博客 095

博客基础知识（096）　开始记录你的交易博客（096）　添加标签（097）
高频率地发表博文（097）　为交易者服务的博客（098）
一个交易博客应该包含什么内容（098）　博客博文范例（099）
第四波价格变化波段，迷你电子标准普尔500指数期货（101）
博客类型与博客读者（103）　博客中的交易分析（103）
交易分析范例（104）　一次只解决一个问题（105）　反思（105）
反馈以及博客的其他益处（106）　写博客发表对市场的展望（106）
交易博客优缺点（107）　交易盈利需要时间（108）

第十章　挖掘他人智慧 113

更加清晰地观察事物（114）　信息超载（115）　智者言辞（115）
导师（115）　旅程的开端——发现吸引你的事物（116）
寻找合适的导师（116）　交易者的关系网（117））　交易陷阱指南（117）
识别问题所在（118）　没有人是万事通（118）　学会放弃（119）
做好求教于导师的准备（119）　寻求激励（120）　积极进取（121）
交易教练与交易导师（122）　交易需要练习（123）
雇用交易教练的价值所在（123）　老师培养最优秀的学生（124）
合作（126）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一章　培养专业交易者的思维方式 …… 131

拒绝改变（132）　树立目标（132）　持之以恒（133）
进一步发展（135）　遵循法则（135）　法则、专业性与生活（136）
根据计划行事（137）　编辑数据（137）　寻找适合形态（138）
回顾与反思（138）　诀窍与技巧——案例分析（139）　一切都是借口（140）
忽视交易日志代价惨重（141）　但是妈妈，我不想工作（141）
改变思维方式（143）　先工作后玩乐（144）　思想的力量（145）
自信是关键（146）

第十二章　奖励与激励 …… 151

如何改变自己的想法（152）　表扬的威力（152）
表扬激人奋进（153）　那恰好是我们最棒的一面（154）
买支冰淇淋奖励自己（155）　坚持遵循法则（156）
奖励自己（157）　有理由地奖励（158）
不要害怕犯错（158）　生活习惯（159）

专业词汇 …… 163

关于托尼·汉森（Toni Hansen） …… 169

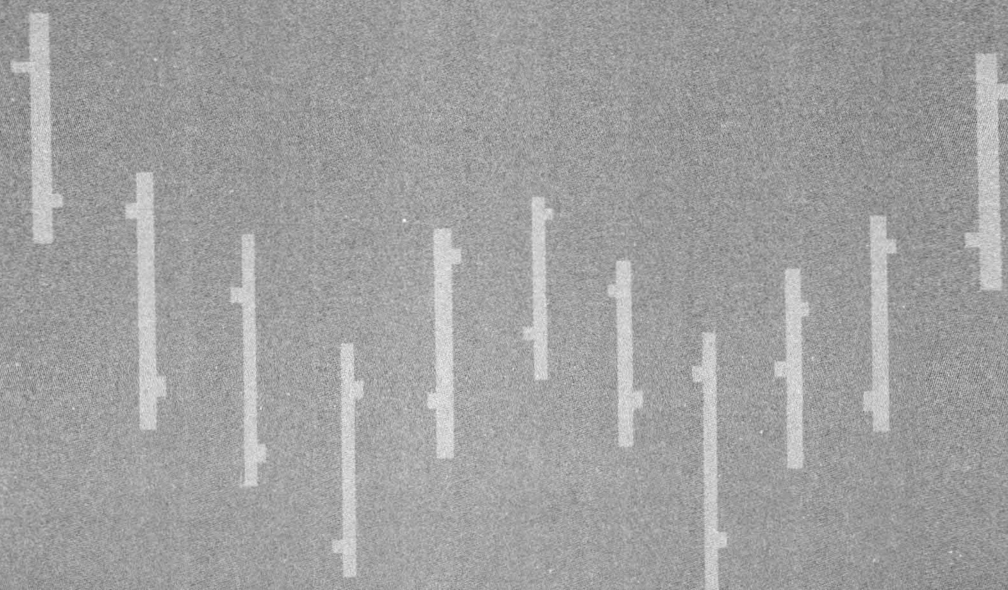
译者后记 …… 171

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一部分

与无序之混沌所并存的是恒定潜在之未被察觉的规律之美。

——弗朗西斯·高尔顿（Francis Galton）

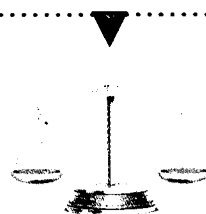


全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter One

第一章



掌控你的金融未来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



白手起家与真切现实

孩提时代，我们常常会沉浸在童话世界中，在短短几页里，那些童话里的角色常常就从白手起家发展到腰缠万贯。虽然我们渐渐长大，但很多人仍然沉浸在儿时的童话幻想中。这些“大人”包括那些幻想着中了头彩的人，也包括那些幻想从某个远房亲戚那里意外继承一笔横财的人。尽管逻辑告诉我们，通往财富的正确之路不仅仅需要一点幸运，在很大程度上更取决于交易者的坚持不懈与勤奋努力，但是人们很难抵抗意外之财的诱惑。

无论自身背景如何，没有任何职业能像证券投资者这一职业一样，能够使普通人对财富的期望变为现实。每个人来到金融这个领域，都是被市场提出的个人经济独立这一许诺所吸引的。在金融领域的竞技场，我们童年的传奇重获新生，男男女女通过努力过上无数人梦想的富裕生活。先前无家可归，之后通过白手起家成为百万富翁的故事已经变得不足为奇。

但真相是，金融市场的确是少数交易者靠运气一夜暴富的地方之一。一个人无论是在救助所中长大，还是在能够俯瞰中央公园的豪华公寓里长大，这一点也不重要。几乎所有人都能攒下足够的小额资金进行开户交易。然后，在杠杆作用下，他们有机会将这一小笔资金变为巨额财富。虽然由于交易者需要“在正确的时间正确的地点”捕捉市场的最佳变化，我们必定需要一点点的幸运，但是当我们进行交易或投资时，我们更需要有能力掌控自己的运气。

通过自我发现而获取成功

在某些日子里，你可能会比其他人更加清晰地意识到市场的走势将会转好，它将会提供众多盈利机会。当这些机会出现的时候，如果你却因为不得不去接电话，睡觉休息，或者坚持开会而错过，那么这的确很不幸。从理论上而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

言，交易者若能跟随市场变化把握每个可以得到的机会，那么他们的运气就会变好。除此之外，为了确定走势变化最大的市场，他们还可以通过交易多种证券来增加自己获利的机会。然而，在一个真实的几乎是每时每刻都在不停交易的市场里，这个方法不是很实用。尤其是对于经验较少的交易者来说，这个方法会降低他们关注与研究市场走势的能力，让事情变得更加困难，进而给这些交易者造成更大的困扰。

所以，对于那些习惯于时不时打个盹的人来说，对市场走势方向的判断已经让人不堪重负，那么到底怎样才能为自己带来好运呢。目前，最成功的方法就是去自我发现。现在，在你准备把目光转移到某个新时代的流行词汇之前，我建议你爬上西藏的山巅，单腿站立，将另一条腿高抬过头顶，用鼻腔哼唱……好吧，请听我说完。

- 你觉得知道一天内最可能获取利润的准确时间会对交易有多大的用处？
- 知道交易日不同时间段内最佳的市场形态，又会对交易有多大用处？

让我们进一步深入思考一下。

- 你愿意拥有一张关于具体交易方法的优点与缺点的详细列表吗？当你进行交易时，这张表能够高度准确地告诉你交易的最可能结果，并在交易过程中清晰展现你的行动计划。

仅仅使用交易日志这一种工具，你能够回答的问题就远不止上面几个。

追踪记录交易

交易日志是在一定规律的基础上对自己的交易活动、经验与反思进行的记录。在我们生命的大多数时间内，我们都好似在自动巡航的帮助下生活着。我们从没有有意识地去思考自己的行为，也很少花费时间去改变自己对环境所做出的本能反应。

这也可以理解为许多交易者和投资者在接触市场时的情形。这些交易者和投资者总是受到自己的想法和感情的束缚，而非主动地去掌控自己的想法和感情。不幸的是，大多数人并非与生俱来地拥有抓住市场时机的能力。当交易者不能掌控自己的本能反应时，交易结果往往是喜忧参半。这样，交易者想成为成功交易者或投资人的目标就会严重受阻，至少也会受到制约。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



记录交易日志是创设自动反应系统的有效方法，能够使我们利用知识做出改变。坚持记录交易日志的终极目标是提高我们的交易技巧，引导我们创建自己长久盈利的交易事业。不论你是一位有着20年经验的老兵还是一个菜鸟，坚持记录交易日志都十分有用。不管交易者是用笔书写还是在键盘上打字，都能够使他们更好地融入交易并做出有益的反思。为了去记录，我们必须去思考。我们必须把言语付诸行动，这样才能够增加我们交易的客观性。不论一种观点对于我们的吸引力有多大，如果其应用与其所宣称的结果相反，那么我们都必须改变交易方法或者全盘推翻我们的结论。

托尼的建议

- 从理论上来说，如果你跟踪市场时间越长，研究的证券越多，那么你获得赚取高额收益的交易机会的可能性就越大。然而，你也需要为此付出一定的代价。跟踪市场与研究证券会分散你的注意力，阻止你制定在最佳时机确定交易、进场与退场的交易策略。
- 交易者和投资者们经常会无意识地进行交易，其中大多数人没能掌握使“自动驾驶仪”正常运转的交易技巧。因此，在重新对“自动驾驶仪”进行编程之前，手动控制“自动驾驶仪”是非常必要的。
- 坚持记录交易日志能够培养交易客观性。交易日志能够使交易者或投资者认识到并克服自我缺点，避免太过主观地看待市场。这样做的结果就是，当新的交易机会出现时，你便能快速、有逻辑、自信地做出反应。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

在通往交易或投资事业的成功之路上，交易者取得巨大进步的最有效方法之一就是记录交易日志。交易日志能够持续记录交易者所取得的进步，并最终创建出一套“交易行动指南”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易日志能够在哪些方面帮助交易者取得进步、提高交易盈利能力？

____

____

____

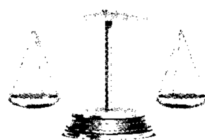
查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Two

第二章



交易的艺术

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为获取令人满意的自动反应系统，交易者必须学会两种技能组合，两者同等重要。第一种技能是创建一套详细的交易计划或者策略指南；第二种技能是掌握读取市场价格行为的艺术。

从艺术家到分析师

当我还是孩子的时候，我学习过艺术，它们与市场分析相差甚远。我所接受的教育涵盖许多类型：舞蹈、作文、素描、油画、书法、丝印技法、陶艺、钢琴、长笛、双簧管、吉他、戏剧、布景制作等。只要是艺术形式，我可能就尝试过。 虽然这些课程都冠以“艺术”之名，但是我们很容易意识到这样一点，即一名精通长笛的大师其绘画技能不一定比一名小学三年级学生的绘画技术高超。很少有交易者意识到当他们进入金融领域时，他们所面临的选择同艺术类别一样浩如烟海。对于每一名交易新手来说，他们的第一步应该是缩小选择领域，找到自己最具优势的交易市场。

世间没有相同的交易者

坚持记录交易日志是交易者确定自我能力最有效的方法。我们不能使用“均码概念”来看待交易风格。实际上，我从未遇到过两位完全相同的交易者。想想我们刚才用艺术家打的比方，即便我们将艺术家的类别缩小到印象派画家，每一位印象派画家仍拥有不同于其他印象派画家的独特风格。当然，的确也有一些人精于复制或临摹他人的作品，但即便如此，他们也会在作品中加入独特的个人元素。

同艺术一样，在交易中，每人都有自己擅长与不太擅长的领域。有的交易者善于从事长线交易，他们能够持仓长达好几周或几个月。另一些交易者很难持仓超过15分钟。基于交易者从事交易市场类型的不同，交易者的交易技能也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大不相同。有的交易者在期货交易中表现得出类拔萃，但在进行期权交易时会显得很吃力。这些差异都与交易者采取的不同交易策略相关。例如，有的交易者擅长在市场整理形态下进行交易，而很难确定高低起伏的市场在反转形态中的市场转折点。

坚持记录交易日志是交易者确定最适合自己能力的最有效方法。

发现自己的交易风格

每位交易者在发现最适合自己的交易风格之前，都会面对难以计数的尝试与失败。交易日志是记录这些尝试的最好媒介。如果将交易日志加以正确运用，那么它便能为交易者过去的错误与成就提供确凿的证据。也许，当前我们没有足够的知识和经验去判断自身行为的正误，以及这些行为的有效性。交易日志能够帮助我们重新回顾那些瞬间，这样一来我们就能够识别我们自动反应系统中的市场形态，判断我们是对该形态应予以微调还是消除。

由于存在着一系列的可能性，所以很多交易者不知道他们所选择的交易方法是否正确。请记住非常重要的一点：无论你在最初交易时选择了什么样的交易风格，随着自己在交易中取得的进步与发展，你会发现自己不再只关注最初的交易风格，而是吸取了各种各样的交易方法与风格。在很多时候，我们所认为的最好交易风格并不能达到我们最初的期望。但是，不要因此而沮丧！不要随意地从一个交易领域转换到另一领域——这就好比一位艺术工作者在舞蹈方面失败了，然后就决定成为一名小说家一样。重要的一点是交易者应当考虑最初的交易风格的哪个方面给自己带来了最大的困难，同时，也应当判断自己的优势所在。这样做有助于交易者逻辑理性地采取下一步行动。

每一条经验都非常重要

在有些情况中，“下一步”的转变可能非常激烈，就如同我们假想的那位舞者转变成一名作家一样。与其将这名艺术工作者的舞蹈知识统统扔掉，何不利用这些经验成为更伟大的小说家呢？也许在这位舞者发现自己的身体无法承受数小时的紧张训练，与其眼睁睁看着自己花在舞蹈上的时间失去价值，不如利用在练舞过程中的情感经历和学习经验塑造出一位活灵活现的女主角。如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果她用日志记录了自己的舞者经历，那么此日志就有助于她重新回忆起原来取得突破或者失败的时刻，她也可以将之加以利用，塑造一个能够打动读者心弦的角色。作为一名交易者无论你的注意力如何转化，在此过程中你获得的知识都能够锻炼你的交易技能，从而有助于你在下一阶段取得更快的进步。

增加与减少选择：交易者的发展

交易者的发展是一个增加与减少选择的过程。在最开始的时候，交易者面临的选择不计其数。首先，他们要选择交易市场的类型，比如交易者是进行期货交易、股票交易、货币交易，还是期权交易。其次，他们必须确定自我关注的时间周期，例如是日内交易，还是数周持仓的交易。另外，他们还需选择采用的交易方法，包括分析方法、市场形态、交易指标等。一旦交易者适应了一个系列的选择，再次扩展自己的交易范围时，他原来熟悉的一套策略就可以对他的这种扩展起到帮助作用。交易者能够利用相同的交易技巧，相对容易地在其他领域进行交易。

艰难决定——典型的日内交易者(Pattern Day Trader)规则

对于交易新手来说，他们所面临的某些决定可能看起来要比其他决定容易。例如，如果你仅仅拥有10000美元，根据典型日内交易者规则，你就不能以日内交易者的方式进行交易。这条规则是由全美证券交易商协会（National Association of Securities Dealers, NASD）与证券交易委员会（Securities and Exchange Commission, SEC）制定的，任何一位日内交易者必须确保其保证金账户资金不少于25000美元。

典型日内交易者法则是由由全美证券交易商协会(NASD)和证券交易委员会（SEC）规定的，其规定在任何五个连续交易日内，在同一交易日内进行四次或四次以上的交易者都必须保证自己的保证金账户金额不少于25000美元。

典型日内交易者指的是那些在连续五个交易日内，在同一交易日内买卖一只股票达到四次或四次以上的交易者。如果你想进行此类交易，就不得不选择另外一种方式，比如通过一家公司来进行交易，将自己的资产加入到公司的资

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

产中，这样一来你便获得了购买力，与此同时也避免了各种规则对私人账户的限制。

从哪儿着手进行交易

很多资产少于25000美元的交易者都会选择在期货市场或者外汇市场开户交易，因为这些市场允许相对较小的资产进入，他们也可获得相对较多的利润。然而，单独看来，不应当对这一做法予以轻视，因为当交易者从事股票交易或波动较小的证券交易时，他们能够在学习过程中更加容易地控制风险。这些年来，市场类型多种多样，因此交易者的选择也就越来越多。例如，芝加哥商品交易所（the CME Group）的微型FX期货合约（micro-FX futures contracts），就为交易者提供了另一种外汇市场中的配对交易选择，同时也提供了进场的新途径。如果你想了解更多有关芝加哥商品交易所（the CME Group）的服务信息，那么请登录http://www.cmegroup.com。

许多交易者总是根据当时流行及其跟风的观点来决定自己在哪类市场中进行交易。在20世纪90年代，交易者会选择股票市场进行交易。世纪之交之后，交易者会从事迷你电子期货（E-Mini index futures）交易。随后，交易型开放式指数基金（exchange traded funds，ETFs）盛行。一两年后，交易者又将目光投向了外汇交易市场（forex）进行交易。

通用账户是大有裨益的，因为它允许交易者使用同一个账户进行多种证券的交易。如果你的第一经纪人不能做到这一点，那么你可以在另一家经纪公司开一个账户，以使用交易型开放式指数基金（ETFs）来将不同类型的交易策略通过不同的证券来检测。

把跟踪股票当作是学习的工具

交易者能够跟踪诸多市场中以交易型开放式指数基金形式呈现的股票。这些市场包括石油期货市场、外汇期货市场，还包括那些紧跟价格波动的标的证券、指数等。例如，如果你想学习如何进行标准普尔500指数基金（the Standard & Poor's 500 E-Minis，ES）的交易，那么你可以使用标准普尔500股

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



额数（Spiders，SPY）检测交易策略。标准普尔500股额数（SPY）会跟踪记录标准普尔500指数（the S&P 500 Index）。标准普尔500股额数中，500股股票相当于一份迷你期货合约。交易者与其投入50美元交易标准普尔500指数基金承担亏损的风险，不如将10美元投资到具有相同市场可比性的标准普尔500股额数中进行100股股票的交易。

假设典型日内交易者规则并不存在，交易型开放式指数基金就提供了在不同类型的市场里一试身手并找到适合自己的市场类型的机会。举一个例子，我想使用一种证券测试某种特殊的交易策略，比如使用标准普尔500指数期货合约（the S&P 500 E-Mini futures contract）。我会根据该期货合约的图表来进而确定与之相关的交易型开放式指数基金的进场和退场的信号和触发点。在这个例子中，我们就可以使用标准普尔500股额数。通过此方法，我们能够深刻体会交易策略是如何作用于期货仓位的。由于波动性差异的存在，与实际标准普尔500指数（ES）仓位所产生的利润相比，标准普尔500股额数显示的利润差异很小。然而从长期来看，这微小的差异则可以忽略不计。当你可以轻松自如地从事标准普尔500股额数（SPY）1500股的交易时，你就已经做好了从事期货交易准备的。

时间周期

除了账户金额之外，其他很多因素如你能够投入市场交易的时间也会影响到你对市场类型的选择。例如，如果你有一份全职工作，也许你会发现自己不可能在正常的交易时段内——即美国东部时间（EST）上午9:30至下午4:00在美国市场中从事日内交易。如果是这样，你就可以选择在清晨或是傍晚进行交易的证券，比如指数期货或是外汇期货的交易。相应地，这样做可能会使你将关注焦点转移至长线交易策略上，比如波段交易（swing trading），交易者持仓时间平均长达数日至数周。交易者在考虑开户之前，应当花时间去了解各种各样的选择，根据自身情况与个人特点判断哪些选择更适合自己。不同的经纪公司擅长交易的证券不同，则它们收取的代理佣金与收益率也就相应不同。

当我最初开始交易时，我是在股票市场中进行波段交易的。对我来说，这样的时间安排和市场选择都较为合适。当时，对于网上交易者来说，股票市场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一直是最热门的市场，那时也没有典型日内交易者法则的存在，市场中最大的争论就是选择基本面分析与技术分析的问题。

尽管在不同的定义下，波段交易里持仓时间也有所不同，但是波段交易者指的是那些持仓时间长达一日至数周不等的交易者。持仓时间平均为三至五天。波段交易者利用数天至数周以来创建的策略去捕捉短至60分钟、长至一个交易日的市场趋势变化。

基本面分析与技术分析

基本面分析指的是从检验市盈率、利润增长预测等方面来分析你将进行证券投资交易的上市公司的概况。在20世纪90年代，基本面分析被众人誉为投资领域唯一合法的分析方法。随着2007年股市的崩溃，2008年下半年股市价格变动速度的加快，基本面分析方法面临考验与质疑，但还是颇受人们的欢迎。

由于我是学习艺术出身，所以也缺少市场方面的专业知识，但我的选择是清晰的，我决定将注意力集中在技术分析上，它包括以图表的形式读取证券的价格变动。

在我交易生涯的起始阶段，我也曾随大溜，阅读过当时很流行的一些传授基本面分析法的文章，同时尝试总结出自己的分析方法。但对我而言，这就如同交给我一部用外语写成的手稿一般，我完全不懂。找到适合你的通向市场之路也许要花费很长时间，但这样做却是值得的。

那么，为什么我会更容易接受技术分析呢？其实，在高中二年级的时候，我开始学习艺术，并致力将艺术运用在考古领域中。考古学是人类学的一个分支领域。人类学本质上是研究人类怎样在栖息地上相互影响、成长和进化。当我对市场产生兴趣的时候，我已经非常熟悉如何绘制人性的数据图，所以对我来说将描述证券价格变动的图像视为人们市场行为的视觉体现是顺理成章的。

市场中的人性

人类是拥有习惯的生物，我们总会以同样的方式对相似刺激做出反应。我们将人类在市场中的反应方式视为贪婪和恐惧的相互作用。在证券市场中，证

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



券的图表及其价格变动描绘了这种相互作用。学习艺术的那几年，通过在纸张和画布上对这个世界进行再次创作，我磨炼了自己对最细小异同变化的观察技巧。当我开始钻研技术分析之后，我发现自己能够非常快速地在图表中确定证券的价格变动，然后回忆对比过去那些相似的价格发展趋势与价格变动轨迹。这样一来，我可以根据这些因素在过去对价格变动的影响，提前观测市场状况，掌控未来。

重复现象

市场的可预测性一直是人们争论的话题，但是大多数人认为人类无法预测市场。因为他们不具备人类学背景知识，没花时间去研究人类的发展以及环境变化引发的一系列可预见结果。随着人们不断地进行交易，人们的选择范围变小，市场价格变化所反映的变化具有高度的规律性。即使很多人认为“这些类似情况在市场中从没有发生过”，其实在过去有无数的例子可以说明类似的价格变动存在过，诚然，这可能需要通过对不同证券或不同时段的检测才可以注意到。至今为止，我从未看到过任何一种价格变化趋势是闻所未闻的。即使我们无法找出一模一样的价格变化，我们至少也能在过去找到与之非常相似的价格变化。2008年大盘的崩溃就是这样。我们可以找到许多数量相差无几的股票也发生过类似的崩溃性大跌，也可以找到很多股票在很短时段内频繁出现过类似情况。自从事交易以来，我通常会在五分钟图，尤其是下午交易中发现这样的崩溃性大跌，并且会在崩溃性大跌之前预测到此现象。

我曾在何处见过这一情况

交易者经常会十分激动地对自己说：“嘿！我曾经看过这个状况！”但回忆此现象是在何时何地看过以及所有细节就很困难了。尽管此时此刻，你所看到的价格变化触发了自己的记忆，你觉得它似曾相识，但是当你试图确定反映这种价格变化趋势的图表时，是几乎不可能的。尤其是当某一价格形态出现在盘中之时，图表平台不能够在过去盘中的同一时段提供足够数据供你分析。

如果交易者拥有一本记录翔实的交易日志，那么他们就不会因单凭记忆无法准确回忆交易情况而感到沮丧，因为他们可以迅速回过头去翻阅日志，查看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

曾经出现过的类似情况。交易者可以对先前记录的条目进行归类。这样一来，交易日志就能为当前交易提供行动指南。你所记录的交易案例包含的因素与细节越多，你的行动指南就越翔实。确切来说，记录交易日志的结果能够形成一套富含规律的交易系统，交易者根据当前特定的市场环境或条件确定应当采取的行动。这一行动指南能够帮助交易者避免在交易中犯下惨重代价的错误。你可以继续阅读本书，我将会告诉你如何创建自己的行动指南。

科学方法

一旦我决定将技术分析作为分析市场的首选方法，关注股票市场，那么我下一步就是确定我所关注的时间周期，然后确定我最初使用的交易策略。做出第一个决定非常容易。当时，白天我在国家考古学办事处供职，因此为了使自己真正融入市场，我选择白天作为交易时段。这样一来，我的持仓时间长达数天或数周。换句话说，我决定做一位波段交易者。

刚开始我是在几乎不了解技术分析知识的背景下建立起一套交易系统的。日志是人类学家学术生涯中不可或缺的一个工具，同样交易日志对于一名交易者也是必不可少的。甚至那些零零碎碎的观察都是解开难题的关键。

我开始应用科学方法的基本原则，这在那时已经成为我的一种习惯。根据《韦氏词典》的定义，科学的方法是一种包含“系统地获取知识的法则与过程，包括意识到问题，系统地阐述问题，通过观察与实验来收集数据，阐述假设，检验假设”。嗯……这听起来很像是对一本交易日志的定义，对不对？

确定问题

很快我就丢弃了那些教导人们怎样去交易的指南性书籍，相反，我轻装上阵。几乎从交易的第一天起，我就开始记录交易日志。技术分析中的一个概念显现在我眼前。我一遍又一遍地观察众多交易案例，股票怎样持续一次性上涨或下跌长达三至五天，紧接着强有力的突破出现。似乎每个人都在念叨这种突破策略。然而，当我根据每日的图表去锁定股票，或者锁定那些持续下跌三至五天的股票，然后我从下跌或处于底部的突破点买入，我发现自己好像在扔飞镖，投中只不过是运气很好罢了。所以，交易不仅仅是买入那些跌了三至五天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的股票。为什么某一股票下跌后会出现大幅度的回升，而其他类似股票会一跌再跌呢？很显然，我遗漏了什么？但到底是什么呢？

收集数据

因为我确实看过许多有关这一策略的交易案例，所以我便开始尽可能多地收集这一策略的设置。我不仅收集了那些有效设置的案例，也搜集了一些无效设置的案例。随着日积月累，我自创了一套属于自己的个性化的分析证券价格变动系统。与其他特征相比，这些特征似乎更能掌控价格行为变化。我给这些特征一一命名。我认为这些特征是所有市场价格行为变化的核心构建模块。多年后，这种分类没有发生改变，它成为我向全世界的交易者传授市场分析方法的基石。想一想，如果没有这些年我为记录交易日志付出的努力，怎么会有这样的结果？

形成假说

我使用的这些基础行为模式是独一无二的吗？答案是否定的。实际上，这些行为模式中的很大部分已经被专业的交易者通过这样或那样的形式观察了数十年之久。关键在于，交易者应当采取这些行为模式，学会将它们转变为适合自身特点的交易策略。每一笔证券交易或每一种设置都有其优点和缺点，这些优缺点的不同结合会产生不同的交易结果。受到它们影响的有以下几点：成功交易的概率、取得满意的交易结果所需时间的长短、交易策略所带来的收益风险比。

就积极或保守的风格而言，每位交易者都是独一无二的。但是为了能够持续盈利，交易者利用工具创建自我个性化策略势在必行。在第七章里，我将同大家分享我成长为一名交易者所使用的构建模块的基本知识，并通过举例说明如何发现新形态，以及如何将已经在使用的方法进行微调。

市场状况预测

市场持续处在一种不稳定的状态。当市场发生变化之时，交易者就会有选择地利用某些交易策略。在市场中，交易者有时要出手，有时要观望。第一眼看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，这个市场似乎相当混乱。我认为出现上述现象的一个原因在于，绝大多数交易者观察市场时，看到的都如快照一般片面。当初我也如此，我只会关注那些下跌三至五天的证券，自己由此变得目光短浅。然而，不久，我就意识到市场相当富有流动性。

这就像一部电影的剧情慢慢展开。每当观众观看浪漫喜剧或是恐怖电影的时候，他们都会去猜想接下来会发生什么。即使特定时间点里的情节不能被提取出来单独分析，但持续的观影过程会使预测整体情节的发展更为容易。当电影越来越接近关键情节时，你就能做出关于接下来将会发生什么的更加准确预测，尽管每部电影中的角色和具体剧情设定千变万化。刚开始我们往往只看一部电影里的一个场景，比如男女主角的第一次接吻，或者一个角色被谋杀，这些仅仅是一部大作中的几个场景而已。然而，随着我们观看的电影越来越多，对预测剧情发展的经验也就越来越丰富。

坚持记录你的交易过程，比如我记下买入下跌三至五天的那些股票，这帮助我去识别类似的市场结构。这就好比把一部电影快进到第一次接吻的镜头，然后我们记录下那一刻的背景，角色的模样以及他们的动作。电影接着播放，我们可能看到男主角或女主角倾斜了头部，好像要避开这个初吻一样，剧中人物并没有吻上嘴唇，而是亲吻了对方的脸颊——甚至更糟，亲吻了对方的头发，甚至没有吻上去，接下来二人比较尴尬。我们看到此类场景的次数越多，就更容易察觉到预警信号的来临，无论接下来出现的是不确定的、恐怖的或是让人作呕的角色的脸，还是出现一所闪烁着灯光的房子，里面一位父亲或母亲（或者在我的经验里，是一个孩子）正准备推开屋子的大门。

坚持记录你的交易过程，你就能够开始读懂交易中的预警信号，它们暗示着你这次不会万事大吉。相应地，你应当调整你的操作思路，避免严重亏损。对于交易者来说，这是自我进步过程中极其重要的一部分。

在成为一名交易者的过程中，最重要的事情之一就是学会读懂交易价格曲线中的预警信号，并相应调整自己的交易策略，防止遭受较大亏损。坚持对交易做记录，这样可以帮助你提高交易技能。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



市场形态出现

尽管我通过检测与分析股市三至五天的市场修正形态后才开始进行交易，但是很多其他的市场形态也很快显现出来。当我意识到某些特点可能会危害整体策略时，对于几个高胜算的应对交易策略也有了全面认识。同时，我还很快地意识到在交易中检测多种时间周期的重要性。最初的结果就是，我能够准确选取进场与退场时机，随后，在较短时间内我就将学过的交易策略应用于日内交易图表或每日图表中的市场结构中。在明白这些之前，我除了进行波段交易之外，都是全时段进行交易。

那个时候，我开始研究其他市场，从期货市场到外汇市场都有所涉及。我在股市中所使用的相同交易方法同样也适用于那些新的证券，很快我就将这一方法加以拓展。随着时间的推移，这些都构成了相应的策略，而不论我个人生活和工作如何，我都可以用其进行交易。如果我需要通宵达旦去完成某一项目时，这不成问题，我只需暂停在期货或外汇市场中进行交易，用一两个电脑屏幕留意市场相关状况就可以。这样一来，在我完成主要项目的时候，我还可以时时关注市场状态变化。

如果我在一周之内不能抽出几个小时留意市场的话，那么我就会去进行波段交易。

当你开始创建自己的交易策略时，你应当关注其他时间周期或者其他同类证券的交易实例。这会使你的交易方式更加灵活。无论处于什么情况下，你都能够进行交易。

随着时光的流逝，我的交易灵活性也在慢慢增强。最初，一个交易时段内只有一种最为基础的市场形态。现在我所使用的每一种交易策略都来自我当初的研究探索以及努力记录的交易日记打下的基础。

托尼的建议

- 交易者在学习交易的过程中，应当做到稳扎稳打，通过积累建立自己的知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

识体系。我们可以通过使用交易型开放式指数基金（译者注：又被称为部分封闭的开放式基金或者部分开放的封闭式基金。投资者可以用现金或股票组合购买交易型开放式指数基金，也可以在二级市场上买卖）来达到此目的，通过如期货交易、外汇交易等不同类型的证券测试自己的交易策略。这样一来，在交易时，交易者无须承担交易风险。

- 当交易者在记录交易日志时，要尽可能多地收集关于不同市场形态的案例。并且，交易者不仅要搜集自己认为的有效实例，也需要搜集无效实例。这有助于你确定交易策略中高频出现与低频出现的变量因素，找到适合自己的技术分析方法。
- 交易者可以通过观察影响成功交易、取得预期交易结果、策略可能带来的收益或者优劣分明的市场形态中的各个构成部分创建交易策略。这样的观察能够为你量体裁衣地制定出适合自身风险偏好与特性的交易策略。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

为获取令人满意的自动反应系统，交易者必须学会两种技能，两者同等重要。这两种技能是：①创建一套详细的交易计划或者策略指南；②掌握读取市场价格行为的艺术。

取得这些目标有哪些具体的步骤?

____

____

____

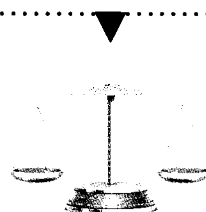
查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Three

第三章



掌控自己的情绪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





成功无保证

吸引我们进入市场的因素有很多，无论是希望改善生活或积累财富，还是仅仅幻想着能够潇洒地辞职，对老板说“哪儿凉快哪儿歇着去吧”，我们都希望能够迅速地取得成功。尽管你在进入市场时可能知道自己的胜算概率较低，但是从未有人真正全盘皆输。那些有抱负的交易者和投资者往往忽略了这一点，其实无论你是否聪明，阅读过多少本解读市场的书籍，上过多少节专业课程，投入多少时间在准备工作上，这些都是无关紧要的，不会影响你在交易市场上的表现。你过去所依赖的工具能够确保你在其他领域的成功，但是当你在网上进行交易时，这些不一定能帮助你实现预期的交易结果。

情绪高涨

尽管书籍、研讨会、准备工作和智慧能帮助你走向正确的道路，但在交易的范畴里，一切都需要一个具有极强影响力的因素作为后盾：你的情感。交易者创建一套交易系统当然需要掌握交易技术分析方法，但是很少有交易者在进入这一领域时能够对情感与逻辑的相互影响有透彻深入的理解。交易者在做出理智决定时，自我控制能力不可或缺。然而，情感能够轻而易举地驾驭你的自我控制能力，最终导致无意识肆意作祟。

在交易中，你必须时时审视自我意识。不论你做了多么充分的准备，当绝大多数交易者开始主动交易时，他们的“进攻或撤退”步骤很容易失控。自青春期以来，你下意识地再次经历了困惑、绝望、犹豫等情绪，你感到全世界都与你为敌。也许你还感觉到除了最亲密的朋友，没有人能够理解你。在交易中，你最亲密的朋友就是那些交易新手。就像青春期的朋友们一样，你们的关系可能会对交易大有裨益，但有的关系也极具毁灭性。在第十章中，我将描述怎样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去培养与交易伙伴们的关系，这样会大幅提高你的投资回报率。为了明智地选择自己的朋友，我们必须首先了解自己。

自我认识

最近我与一位交易伙伴聊天，他评论道，交易显示出你真实的性格。你能清晰地了解自身的长处，某种程度上还能够发觉自己从未意识到的弱点。你的不安全感往往导致强烈的冲动情绪。如果你想在市场中发家致富，但不知如何恰当处理自己犯的错误，那么你就不得不快速学习以应对自己犯的错。你在市场中会遇到一系列与资金有关的亟待解决的问题，这些问题会影响到你。如果你与对你来说很重要的人之间的关系有所起伏，这同样会带来不好的影响。

作为一名交易者，你也将会更多地了解自己最好的品质。比如，你可能发现自己比想象中还要坚韧不拔，不轻言放弃，或者发现自己能够迅速地适应不断变化的环境。你还可能会发现，如果能够严格遵循某套法则，自己便能够表现出色，但如果你不清楚市场环境，在市场中就会寸步难行。诚然，在交易者中有很多人能够很适应某些法则，但另外一些交易者则正好相反。确定自己使用的交易法则与交易方法有助于交易者创建增强自我实力的交易系统。另外，也许你会发现，尽管自己没有遵循某些交易法则，自己的直觉往往是准确的。如果你属于后者，那么你会因为自己对自身直觉缺乏信心而止步不前。

寻找自信与交易动机

与绝大多数交易者一样，我只会讲述自身情绪如何影响交易结果这一话题。诚然，在非常专注地投入市场分析与交易前，我从未真正评估过情绪能在多大范围内指引我的决策。在市场中，有关分析市场价格变动的书籍比比皆是，与之相比有关如何控制交易情绪的书籍却很少。在我开始学习交易时，我从未阅读过有关技术分析的文章，但当我发现自己不断重复地犯下相同的错误，不再相信自己的直觉时，交易心理学书籍给了我莫大的帮助。

但是我发现应用这些书籍中讲解的技术方法却极为困难。尽管书中给出的建议会给我耳目一新的感觉，但它们都是泛泛之谈，我仍然无法让自己的大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

脑遵循这样的逻辑。在接受了这些文章中某些建议的同时，我依旧坚持根据自己的交易法则来行动。其实，这些文章中的每一篇都对我产生了某种重大影响——它们不断给予我持续前进的动力，使我相信自己最终能够取得成功。仅凭这一点，这些文章就非常值得阅读。

有人说，如果你希望自己能在生活中获取成功，那么你就必须融入成功人士的群体。你要向成功人士学习，这将激励你不断完善自己，取得更多意想不到的收获。因为在我开始交易时，并不认识多少交易者，更别提那些成功的交易者了，所以我就从各行各业成功人士的传记中汲取动力。

就我个人而言，那些战胜消极情绪的具体信息和方法指南，对我的成功影响甚微。然而，很多我所熟知的交易者坦言，这些方法的确对他们的成功产生了积极的影响，他们能够更好地运用这些方法以战胜消极情绪，坚定不移地完成交易。

从错误中学习

书籍能够持续不断地为我的市场交易生涯提供动力。与此同时，如果某些情绪导致我在确定市场趋势时犹豫不决、习惯性地过早退出盈利交易或者只敢进行小额交易，那么寻找克服此类不良情绪的方法仍然是非常必要的。本书只列举几个我自己如何克服消极情绪的例子。最终，我的交易日志引导我战胜了消极情绪这一恶魔。

化学家、物理学家玛丽·居里曾说过：“现在，我们应当去了解更多的知识，这样我们的恐惧就会更少。”犯错是人类的天性。我们自身存在着不足，但是我们会不断追求完美。我们对未知的事物心生恐惧，恐惧会影响我们对未知环境的反应，同时也影响我们在市场中所采取的行动。正是这样的恐惧心理常常导致我们犯错。

寻找自我交易方法

正如前文所讨论过的，交易日志能够帮助我们建立一套有效的交易体系。它不仅告诉我们哪些方法行之有效，哪些方法毫无用处，并且在此过程中，帮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

助我们树立观察市场变化的信心。我们观察到某一市场价格频繁出现的次数越多，当证券价格开始呈现相同趋势时，我们就能够预测交易结果。

在市场中，有无数条通往成功的道路，但是所有的成功都源于交易者对自己的交易系统的信心与行事果断。

交易如行车

你是否时常在不很熟悉的地方驾车？请想象下述场景：你快速地驶向一个十字路口，但是不太确定在什么地段需要转弯，是要驶向右边的车道还是左边的车道，你也更加不确定应当立刻离开现行车道，还是稍后再变道行驶。如果你正在城市中开车，一旦选择了错误的车道，或者错失了转弯的时机，便很难再驶上正确的车道，同时也很难按照原路返回。

在佛罗里达州坦帕市外的I-275州际公路上有一段特别恼人的匝道，倘若你向某个方向驾驶，并错过了上一个转弯路口，那么你根本无法找到下一个调头的匝道。因为沿着佛罗里达州的海岸只有寥寥几条南北延伸的公路，如果人们试图在这一区域观光游览，这里的交通真的极度让人扫兴。我每次离开这片区域的州际公路时，从来没有一次能够快速地在需要变道的路口及时转弯——我得花费四十五分钟的时间重新驶回主路！在州际公路这些我不熟悉的道路上，每当我试图重新驶回高速公路时，都得来来回回行驶多次，你可以想象出来我那种极度沮丧的心情。

当交易者面对新仓位时，他们试图决定采取哪些行动，与上述例子相似。在驾车的例子中，我们谈及驶上匝道与离开匝道，而在证券交易中，持仓与退出持仓很重要。尽管我被迫在I-275州际公路这块不很熟悉的区域内已经行驶过数次，但是，如果我再到这条路上行驶，我仍旧不熟悉，仍然不能保证自己在下次行驶过程中做出正确的决定。

观察记录

然而，我确实进行了一番新的观察，因为它们能够帮助我取得进步。我很希望能够描绘出走过的道路并把以往的观察记录下来，就像交易者记录交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日志一样。平均每年我都会去I-275州际公路冒险一次，但是每次想起前车之鉴都已经太晚了。从中得到的教训就是，如果不投入时间把这些很棒的点子和主意记录下来，那么它们就只能是过眼云烟。如果我能够及时准确地回忆出路上经过的所有路口，那么毫无疑问我就能为自己省去许多麻烦，做出更为理性的决定，回到正轨之上。

GPS能够使我们及时地看到自己所处的地理位置，定位技术会告诉我们如何选择道路，我们很容易把它的帮助当作是理所当然的。试想，当你没有这些工具的帮助时你该怎么办？当这些工具发出错误指令或遗漏信息时，你又该怎么办？尽管当初我没有依靠任何地图在I-275州际公路上行驶游览，但是当我回想起行驶途中自己遇到的重重困难后，我确实试着在下次驾车旅游时使用地图。但是，即使地图上标注出匝道，这也不意味着我就能够开往我想去的方向！

同理，从机械的角度来看，与实际成功运用交易系统相比，创建合理交易系统更为容易一些。只不过，你的地图越详细，你就越清楚某地地形，那么在选择正确的道路时就越自信。无论行车还是交易，均是如此。这种自信能够控制无意识的本能反应，能够使我们更加清晰地了解市场、了解自己、了解很多影响与控制自我行为的因素，我们将不再焦虑、不再犹豫。当进行证券交易时，你就能够迅速果断地对证券价格变化做出反应。最终，你就不会再怀疑自己的判断，而是自觉本能地采取行动。我们需要做的第一步就是识别自己的困难，如果你们在不很熟悉的道路上迷了路，那么你只需参考行为指南即可。

在你所记录的案例中，一系列确定参数越多，行动指南就会愈加详细。指南能够帮助你避免在交易中犯下付出高昂代价的错误。在接下来的阅读中，我将向你展示如何构建自己的行动指南。

从迷失中学习

世间没有完美的交易者。自动交易系统的最迷人之处在于它能够将交易中的情绪因素剔除。但值得注意的是，任何一套自动交易系统都无法超过分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

析专家的分析能力。不幸的是，无论你有多么丰富的交易经历，你始终都会犯错。许多交易者所犯下的最普遍的错误很容易得到指正，但是对于另一些不易察觉的错误，只有交易者坚持记录交易日志，对比分析以前多笔同类交易之后，才能够发现。

交易日志的核心价值在于使你时刻专注于你的目标。这些目标既包括具体交易的短期目标，也包括市场交易中的长期目标。交易者能够根据自己的交易日志中的尝试与错误创建一套交易系统，这套交易系统能够为你在市场和交易中进行导航，处理或者完全避免棘手的难题。时至今日，有一些交易中的决定仍然让我后悔不迭。如今我能够更迅速地识别市场状况，而很少在交易之后，错已铸成，无能无力又追悔莫及。这样一来，我就有机会拯救当前形势。如果对自己的交易系统没有信心，我将很难凭直觉就知道自己做错了，并当即采取措施来改正。

托尼的建议

- 当交易者进行网上在线交易时，万万不要低估自身情感对成功交易能力的影响。坚持记录交易日志能帮助你树立信心，克服负面情绪带来的心理冲动与行为冲动。
- 当交易者日复一日地被浩如烟海的数据与交易经历淹没时，虽然交易者能够在这些交易中吸取经验教训，但是他们会在此过程中迷失自我。如果你没能投入时间及时地记录这些优秀的观点与思考，它们往往会转瞬即逝。
- 持续跟踪市场、观察交易，是建立能够在今后很多年中帮助你确定并抓住市场中盈利机会，建立交易系统基础的第一步。如果最初你所使用的交易策略未能得到理想的发挥，那么此时跟踪市场与观察交易行为将会帮助你提高交易技巧，最大限度地化弊为利。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





深入思考

盈利交易在很大程度上源于交易者控制自身情绪的能力。交易能将你最好和最坏的一面都展现出来。一旦交易者全身心地投入到市场交易，其主观情绪很可能干扰到自己。因此，交易者在一开始进行交易时务必牢记：思索减少冲突，挖掘自我优势。

请列举出一些你在生活中遇到的冲突、已经意识到的缺点以及自己适合交易的性格优势。

____

____

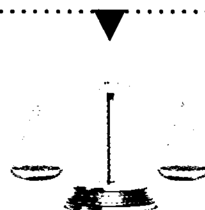
____

查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Four

第四章



缩小关注范围，拓展交易技能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

几乎每位与我交流过的交易者都拥有一个共识——记录交易日志非常重要。然而，只有少数的交易者记录了自己的交易日志，而日志能够促使其取得进步的人就更加寥寥无几了。因为能够数年如一日地坚持记录交易日志的交易者几乎没有。导致交易日志无法发挥作用的因素很多。例如，交易者可能不知如何记录一本有用的交易日志；他们可能曾经有所尝试，但却以失败告终；他们也可能缺少必要的知识，无法有效地解释交易日志中所收集的数据。

寻找正确方法

记录交易日志有多种方法。在最初阶段，这些方法可能会给交易者带来一些困扰。多年来，我已经尝试运用了其中多种方法。

重要的交易日志类型包括：

- 电子表格；
- 笔记本；
- 活页日志；
- 博客；
- 在线日志软件。

以上不同的类型都有其忠实的偏好者，是众多日志系统中极为出色的一部分。上述每种记录方法均有各自优点，能够使交易者迅速获知市场状况，从而有利于交易者在短短数周内取得进步。然而，虽然这些记录方法的某些特点是一样的，但不是所有的记录方法都是可以互换的。每种方法都有自己的特殊价值，所侧重的交易技巧也各有不同。交易者同时使用上述各种方法来记录交易日志，既无必要也不明智。因为有的交易者会发现，某种形式的记录方法非常适合自己，然而另一种方法却会在长期使用后显得并不那么顺手。

毫无疑问，当你在继续阅读与学习各种各样的交易日志类型时，你会发现

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

某种记录方法相对其他交易者而言，更加适合你的职业生涯特点。你也会发现某种记录交易日志的方法更容易让你上手。当你作为一个交易者在交易中不断探索，观察学习自己的交易心态时，相对于其他日志记录方式，你可能会倾向于将注意力集中在一种日志记录风格上，直到有一天你想改善自己的技术而转向另一个感兴趣的领域。

当交易者记录交易日志时，交易日志能够帮助交易者明确自己的优势与劣势。这样一来，他们就能够发扬自己的优点，改正缺点。数周后，交易者重读自己收集整理的数据，专注一至两点进行研究，就会发现自己需要进一步完善交易。因此，交易者无须忧虑，别担心自己不能一下子就能辨别所有记录方法。尽管交易者对自己使用的交易类型了解得越多就越有利，但更重要的是千万不要试图贪多求全。

也许你会想：如果我认为所有的记录方法都是一个日志系统有用的组成部分，那么这个系统很快就会变得无法掌控。但是，这种情况只有在你放任不管的时候才会发生。若你努力，方能掌控；若你放手，就会失控。

交易者最好能像创建其他交易系统一样看待交易日志，从那些小的、容易立竿见影的小任务开始。也许你也希望自己能够顺便记录下来交易过程中出现的其他数据，以便日后做更深层次的研究分析，但是，交易者千万不要急功近利，试图一蹴而就地解决所有事情。

当你在阅读这些记录交易日志的方法时，选出一两种方法加以利用。这些记录交易日志的方法最好不轻易与交易时间的安排冲突，最好每天占用交易者非交易时间不要超过一个小时。如果你试图收集与分析的数据量庞大，那么不能坚持记录这种规模的日志的可能性也很大。记录交易日志旨在帮助交易者发展完善自身交易系统，引导交易者做出正确的交易选择。如果你无法坚持记录交易日志，那么交易日志本身也就没有多大意义了。

学术界发布了很多研究报告，强调多重任务会降低人们清晰而理智地思考的能力。人们很容易陷入一个误区，他们误以为如果自己所拥有的信息量越多，就更有能力做出正确决策。这是一个伪命题。事实上，大量冗余的信息会将你的注意力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



从要解决的核心问题处分散，最终扰乱你的决定。一种风险就是：在你手头有任务的时候，你将被大量不相关的数据淹没。同时，这也会带来许多别的让你不得不去操心的事情和烦恼。这既能使人分散注意力，也能使人陷入困境。所以，轻装上阵，一次只改进一种技能。

托尼的建议

- 最流行的交易日志类型包括电子表格、笔记本、活页日志、博客以及在线日志软件。上述记录方法都能使你通过一个独特的视角来观察自己的交易，使用别的方式可能不会有如此效果。
- 交易者同时使用多种交易日志的记录方法，既无必要也不实际。实用有效的交易日志能够使交易者长期记录交易，而不会被自己所收集与分析的数据搞得心烦意乱。
- 交易日志能够使你清楚认识交易策略，不断完善交易策略的应用。集中注意力，一次只关注并解决一个难题。

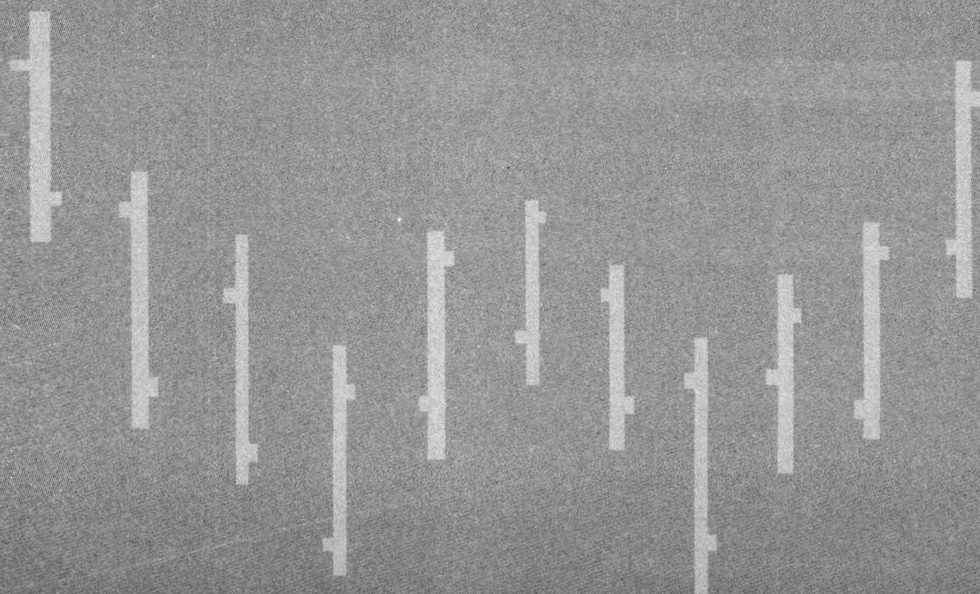
更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二部分

那些不从自身行事方法中吸取教训的人，注定重蹈覆辙。

——匿名者

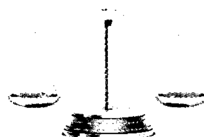


全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Five

第五章



交易记录簿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易者开始记录交易的一个极为简单的方法是，使用交易记录簿来记录交易活动。很多交易者使用电子表格来记录交易活动簿跟踪记录基础计算数据和包括进场点、退场点、盈利和亏损在内的交易数据。当我询问一些交易者是否记录交易日志，他们说“是”的时候，事实上他们并不经常记录交易日志，最多也就是有一份记录他们交易活动的电子表格。

交易记录簿中纯粹是一系列的交易事实。图5.1便是一个典型的交易记录簿，它有利于交易者根据财务状况跟踪记录自己每天取得的进步。然而，仅凭图表中的数据所提供的信息不足以洞察一个交易者的交易技巧与自我缺点。为了完善交易日志，交易日志中的组成部分应该能够让交易者进行分析与反思，从而改善交易结果。虽然交易记录簿本身不是交易日志，也不具备交易日志的功能，但如果使用得当的话，便是交易日志的重要组成部分。

图5.1

交易记录簿

日期	证券	长度	进场时间	进场价格	退场时间	退场价格	价差	仓位大小	交易结果	佣金
4/6/2009	ES	long	9.54	826.75	10:11	829.75	3	4 contracts	$600.00	($19.00)
4/6/2009	ES	long	10.24	827.25	10:27	825.75	-2	4 contracts	($400.00)	($19.00)
4/6/2009	ES	long	10:39			825.75	0.5	3 contracts	$75.00	($14.25)
4/6/2009	ES	short	11:00			822.75	2	4 contracts	$400.00	($19.00)
									$675.00	($71.25)

佣金：($71.25)

总计：603.75

若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

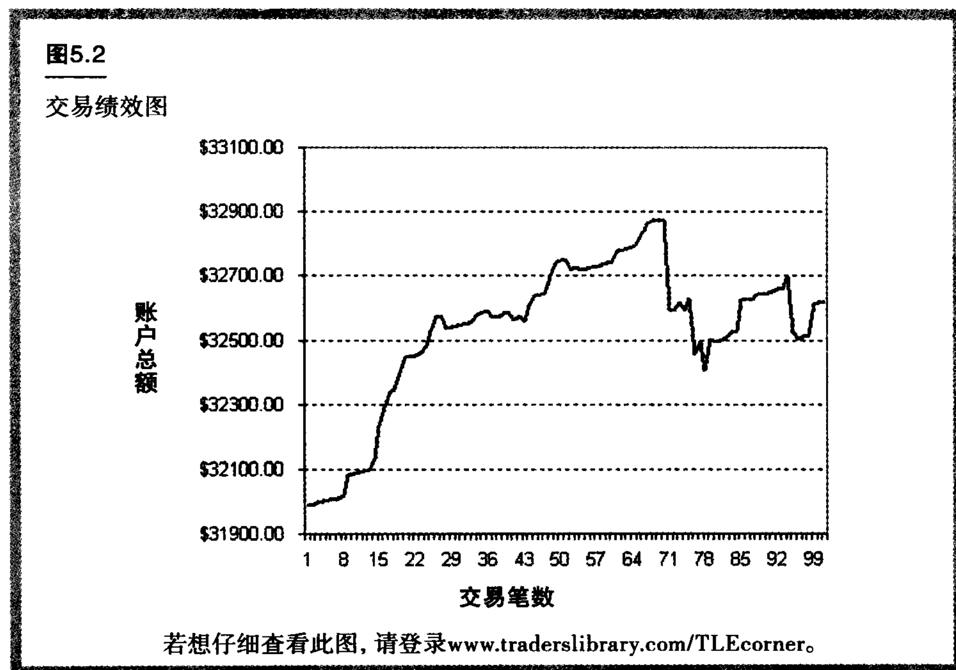
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

绘制出自己的交易绩效图

鉴于交易记录簿是对一系列数据的度量这一事实，交易者就有机会跟踪图表中的数据，并且利用图表对这些数据进行分析。许多交易者日复一日地集与监测的最基本数据就是账户余额。交易者可以根据这些信息绘制出如图5.2所示的线状图，跟踪记录交易数据。这一方法比较简单，交易者将自己的交易表现制成图表，它可能会成为交易者的巨大财富。与此同时，这也有可能是交易者成功交易的巨大障碍之一。

图5.2

交易绩效图



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

许多交易者并没有意识到，自己的交易表现与其他公司或者共同基金的绩效基本相同。与那些证券公司相比，交易者能够创建自己的交易方式，精确进行交易。当你学会如何读懂证券价格变动之后，你便能够利用这些知识与技巧帮助自己确定在市场中何时拥有优势，判断市场局势何时发生改变，识别影响交易者交易结果的潜在艰难时期。

跟踪账户总额很可能会给交易者的交易行为带来负面影响，因此交易者需要密切关注这种潜在的不利影响，并且当交易者发现负面影响可能会变为现实时，应及时改变自己记录交易日志的方法。如果交易者尝试使用某种记录方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



法一段时间之后，发现自己太过于依赖这一方法，那么交易者应当暂不使用这一记录方法，或者使用更长的时间周期，不再记录每日的交易表现，只记录每周或每月的交易表现。

然而，交易者会遇到这样的风险：当市场情况变得更加复杂，他们可能就会在描绘账户数字变化的图表中观察到某些市场形态正在形成，这预示着市场修正形态很可能从高点处形成。当市场修正形态在交易区间内出现，交易者账户总额不变，市场修正形态很有可能提前到来或者此次市场呈现的修正形态影响更深远。这些都是交易者主观情绪作祟所带来的负面影响所致。

另外，你通过交易记录所学的知识将帮助你提高自我补救潜能，降低风险。这些知识也将促使你随着时间的变化不断改进自己的交易方式，即使在某一市场出现一种不适合交易者交易或者投资风格的滞涨状态，按照平常的交易方法，你会撞个头破血流损失惨重，而这些会帮助你退后一步以保全自己，降低所遭受的风险，直到你在观察到市场出现转好的苗头时，再次进行市场交易。

交易时机与井蛙之见

这些年来，我与成千上万的交易者在一起工作过。日内交易者普遍会遇到以下这种状况：如果交易者从开盘铃声响起到收盘铃声响毕这一过程中能够始终待在办公桌前，目不转睛地盯着自己的电脑屏幕，那么他们往往会在早上取得最好的业绩，无论他们是趁开盘之际进行交易，还是在采取早期行动之后等待交易，或者是早间晚些时候在市场中出现修正形态或者反转形态时进行交易。

大约在美国东部标准时间11：00至11：30之后，许多从一大早开盘的交易者就开始痛苦挣扎。你能够迅速通过跟踪记录自己在交易日内不同交易时段的交易表现观察到上述现象。如果这一现象确实存在，你还能够因此发展出自己的交易策略。对于某些交易者来说，最好的交易时段就是开盘后的几小时内，可以选择以下两种方法进行交易：①在午饭时间休息一两小时，然后在下午重回股市进行交易；②只专注于上午时段进行交易，然后在余下的时间内做其他的事（除了交易之外的事情）。

造成上述现象的主要原因是，如果在一个交易日中马不停蹄，那么你很容

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易丧失对整个市场的全面把握。一旦你习惯了自己的固定模式，那么当你的身心进入一种自然的放松状态时，你的反应时间会变长。针对这种常见的状况，我为大家提供第三种可供选择的解决方法：在全天交易中时不时休息5~15分钟，这样就可以打破这种生理上的自然进程。但是，一些交易者仍然觉得，即便是如此短暂的休息自己也很难做到。

我必须承认，在交易日里我也很难强迫自己离开办公桌，总是觉得如果离开办公桌，就可能错失一个极好的交易机会。最终让我选择这样做的原因之一是，当我发现在短暂休息之后重回市场时，我的想法会更加清晰。当我重新开始交易时，市场状况几乎是直接跳入眼帘，不费吹灰之力就可以发现。我能够快速及时地做出交易决策，而非过度地进行市场分析。这样一来，我会较少地感性看待问题。在交易日志的帮助下，我发现时不时休息5~15分钟产生的效果，与我在午饭后休息数小时或者集中半天进行交易这两种办法取得的效果相同。

每个人都有最适合工作的特殊时段，而这些最佳时段也会随着时间的变化而变化。对于我来说，情况亦是如此。交易者可以记录自己在不同交易时段内的交易表现，这样做能够帮助交易者调整好自己，最大化地加长交易者高效工作的时间。

并非每个人都偏爱把早晨当作对他们来说最容易的交易时段。另外一些交易者，针对自己的性格特征与生活习惯，可能更适合在下午或者晚上的交易时段中进行交易。当我做项目时，我通常会在美国清晨的数小时内进行交易，因为此时是海外市场活跃的交易时段。在这个时段，屋里十分安静，干扰相对较小。我认识的绝大多数人此时仍在睡梦中。因此，当我处理其他商业业务之时，我可以将一些相关图表都打开而不必担心会影响到别人。

电子表格确定交易时机

显而易见，交易者可以运用交易记录簿跟踪记录自己的财政状况，针对你所喜欢的基本交易风格提供建议。为了达到上述目的，交易记录簿不仅仅需要跟踪记录证券的各项信号，例如进场价格、退场价格、最终盈利或亏损等，还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



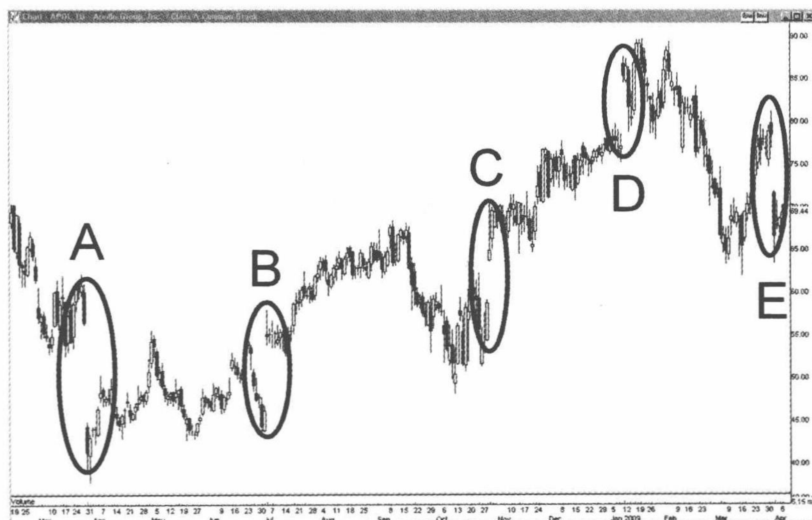
需记录更多的信息与数据。

交易记录簿记录进场点和退场点非常有用。交易者可以使用这些数据确定自己最易成功的交易时段。这一点尤其吸引日内交易者。因为日内交易者经常在同一交易时段内进场或退场，在日内交易中的某一短暂时段内有最佳表现，电子交易簿方便了他们找出这一时间段。

一些日内交易者的“甜点”[1]一般会正好出现在开盘铃声响起之后。那些专注开盘价差与开盘市场趋势的交易者认为，这个时段绝对有利可图。当某一证券头一天的收盘价格不同于第二天的开盘价格时，开盘价差出现。以开盘价差为基础的交易策略在证券交易中非常流行，比如在股票市场和期货市场中。因此，在这些市场中，当一轮交易开始时，交易者普遍能够观察到交易日内最剧烈的市场变化。图5.3举例说明了阿波罗集团（APOL）的极端开盘价差。诸如此类的极端开盘价差在交易日内开盘45分钟后会遇到跟盘困难。通常情况下，我会专注研究那些仓位减半的开盘价差案例。

图5.3

阿波罗集团（APOL）的极端开盘价差



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

1 编者注：sweet point，网球术语，即回球时在网球拍上的最佳触球点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尽管市场开盘趋势可以为一些交易者提供当日最好的交易机会，但是对于其他交易者来说，这个充满机会的时段往往会让他们万分紧张与焦虑，试图参与到这一时段中进行交易，相比在接下来的时段中进行交易，会导致交易者犯更多的错误。如果你在交易记录簿上记录了这一事实，那么你就可以避开这一时段，而去选择持续时间较长、价格变动与市场趋势变化较小的时段进行交易。这段"热身时间"能够帮助交易者更加全面地计划并更具信心。

进场点与退场点

除了记录日内交易的"甜点"之外，记录了进场点与退场点相关数据信息的交易记录簿，能够帮助你判断一周与一年中哪些时段对你来说最富有利润。当然，这些数据的作用需要更长时间的考验，但是这样做能够帮助你为未来做好准备，调整你的交易以适应各种可能性。当研究分析这些数据的时候，应该把哪些交易日被缩短了、重要新闻大事件发生之日、身体抱恙之日等记录下来。

使数据可视化

从Excel表格中提取数据有很多方法，图表有利于你以更加可视化的方式分析数据。创建一系列饼状图是你仔细观察进场点与退场点的一种方法。例如，你可以创建两个饼状图来分析与进场点相关的数据。一个饼状图用以描绘你所进行过的盈利交易，另一个饼状图说明你进行过的亏损交易。你可以将一天的时间按递增顺序进行排列，并且跟踪记录每个时段内你进入交易的百分比。

现在让我们进一步观察分析这两个饼状图。当你觉得某一具体时段的数据值得做进一步分析时，可以将时间按照递增顺序划分成更小的时间区间。例如，你可以将交易日最初的两个小时以15分钟为单位时长划分时段，从而确定出自己在交易日内表现最佳的交易时段。

另一种记录进场点的方法是利用同一图表记录盈利仓位与亏损仓位。此类图表与图5.4相似。图表中每个扇形代表了交易者在这些时段内进行的交易次数，而非显示出交易者所进行的盈利交易的百分比。交易者根据盈利与亏损仓位分割出图表中的每一个扇形。理想情况下，我们应当使用在两种不同纹理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



背景中的不同颜色的饼状图来制作这组图。交易者使用相同的分析策略制作出描述退场点的图。这些图看上去基本与图5.4相似。

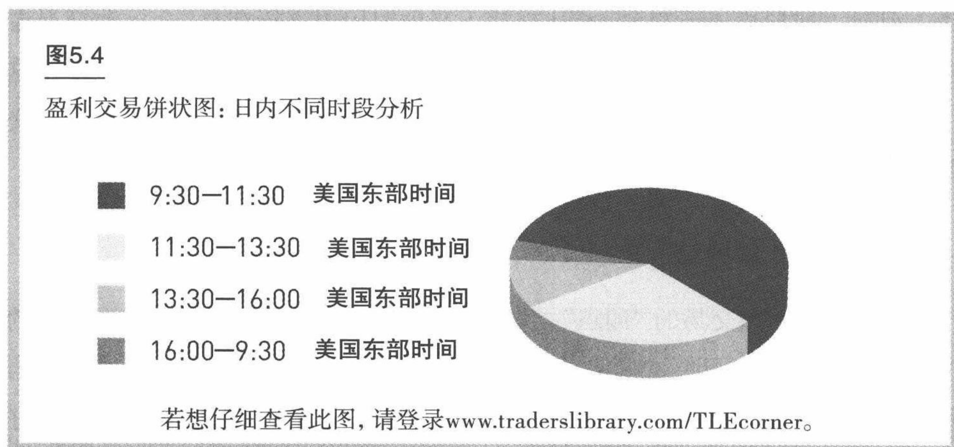


图5.4

盈利交易饼状图：日内不同时段分析

若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

记住，并非所有的交易者都是绝对的赢家或输家。有时候，最终结果更接近于盈亏平衡。为了观察盈亏平衡这一交易问题，你可以创建第三张图以描绘出交易中近乎盈亏平衡的进场点、投入的资金、所做记号、所做星号或者百分比。当交易者观察分析不同时段内所进行的交易数量时，你可以将这些数据分为三类，不仅包括盈利交易与亏损交易两类，也包括近乎盈亏平衡的交易。你应该始终考虑盈亏平衡交易这一因素，并且联系其他交易结果如你的平均持仓时间一起来进行日志分析。

在电子表格中融入图表的益处颇多。只要交易者熟悉图表中的公式，就无须做其他维护工作，只需输入数据即可。的确，如果交易者不很熟悉电脑操作，或者只是知道一点Excel表格制作方法，那么就需要花上一整天来学习如何创建与绘制与交易记录簿有关联的图表。但从长远来看，投入一天的时间来学习图表制作非常有价值。

使用图表来跟踪交易可以帮你轻松实现自身交易表现的可视化，并且对你可能喜好的基本交易方式提出一些有益的观点。

利用电子表格进行时段分析

正如之前我所陈述的，我们可以将那些记录持有仓位的平均时间添加到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

电子表格中。这样一来，电子表格就能够为创建交易系统提供更多的信息。也就是说，这样做能够使你确定自己在最佳交易表现与最差交易表现中的平均持仓时间。该饼图还可以用来进一步巩固你通过仔细观察进场点与退出点获得的知识。

解读这些数据的方法有好几种。一方面，你跟踪记录自己的平均持仓时间有利于你选择适合自己性格与生活习惯的最佳交易时段。如图5.5所示，如果你的平均持有时长为15～60分钟时交易表现最佳，长达数天的交易表现非常糟糕，那么，我们能够理所当然地总结出这样的结论：你应该坚持进行日内交易。尽管你可能希望自己关注长期市场走势，但是这样一来，你需要花费更长的时间发掘、掌握交易策略。与此同时，你还可以通过日内交易活动来巩固学习曲线。

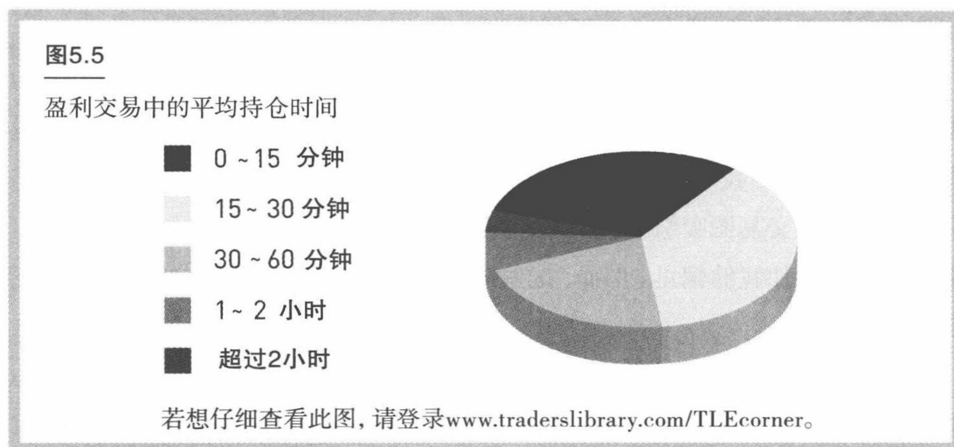


图5.5

盈利交易中的平均持仓时间

若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

饼状图在分析这些数据时也非常有用。交易者可以将小于15分钟、15～30分钟、30～60分钟、1～2小时、2～4小时、4～6小时、1天、2天、3～5天、1～2周等时间段内的交易百分比陈列出来。交易者只需浏览一下自己的交易，就能够划分好时间段。如果你持仓时间长达2个小时，那么就可以将持仓时间多于2小时的交易划为一类，从而简化饼状图结构。

在饼状图中，每个饼被分为两部分——盈利交易与亏损交易。你再次发现交易中存在着近乎盈亏平衡的交易，所以也许你希望将饼状图划分为三部分。最简单的方法如图5.5所示，我们使用两三种颜色划分每块饼：绿色代表盈利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



仓位，蓝色代表近乎盈亏平衡的仓位，红色代表亏损仓位。

做出判断

不要轻率做出任何判断。即使数据显示你拥有最佳潜力成为日内交易者，你也要知道在日内交易中自己能够最大限度地进行盈利交易，还存在着其他原因。交易者可以通过在电子表格中增加一些额外的栏目，来提高观察结果的准确性。而每个额外添加的栏目都牵扯到时段分析。

设立一个栏目来确定主要交易时段中市场的状况，这是交易者增强自我观察力的一种方法。例如，日内交易中的突破图或者在牛市中的5分钟图。如果较短时段内的交易多于较长时段内的交易，那么基于平均最佳持仓时间与最差持仓时间所得出的在较短时间段内表现较好的结论可能不正确。这一差异仅仅反映了在较短时段内进行了大量的交易。

然而，此类柱状图可能比较主观，因为在多个时段中市场状况可能会较为明显。但这也无妨，你没有必要把这类柱状图看作是一种完全精准的科学。我常常喜欢思考：当我第一次从事证券交易时，哪张图表引起了我的注意？我被5分钟图还是日交易图吸引？尽管我更喜欢在多种时段中市场状况得以确定，但是这只能够增加我的偏见。然而，这些最初的偏见正好被这特殊的一栏跟踪记录了下来。

我们还可以在电子表格中添加另外一栏，这样更能确定交易者由于最初的冲动所进行的交易。这一列包括简简单单的“是”或“否”，以说明较长时段偏差内的市场状况。例如，如果在日内交易中买入市场结构形成，但是在一个交易日的图表中其还有很大的空间呈现上涨趋势，有利于市场买入的形成，增加了盈利交易出现的可能性。了解哪种市场结构呈现此类偏差，有助于交易者明白为何交易策略在一种情况下有效，而在另一情况中则毫无作用。

当我进行日内交易时，我经常会发现自己对5分钟时间段中的某一策略感兴趣，并开始深入研究这一交易策略的潜力。然后，我会使用比5分钟交易时段更短的时间段，去确定交易者在某一较长时间段市场状况中的进场点。经过一段时间的观察后，我发现当我这样做时，我能够赚取更多的收益，更少地接触到止损点价格。止损点指的是当你最初假设正确时，保持持有的市场状况价

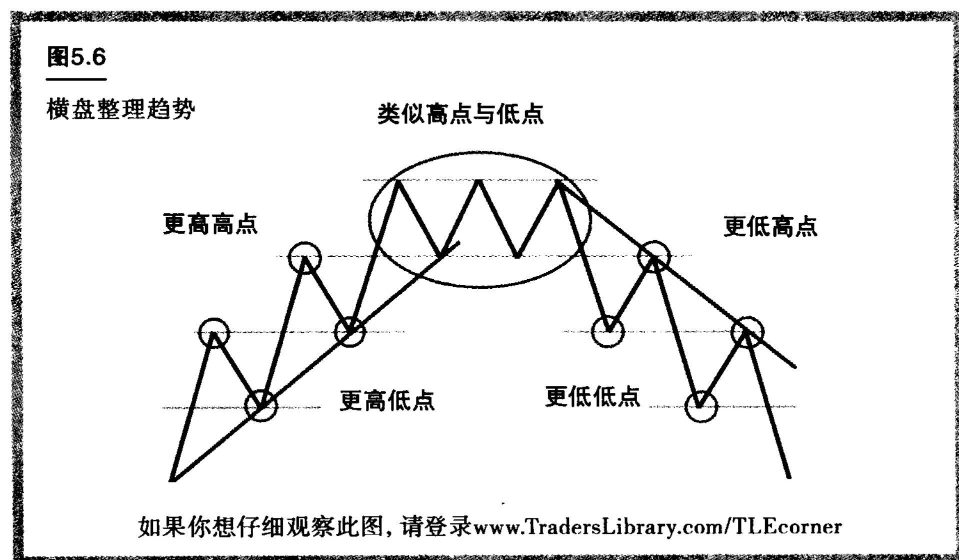
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

格。如果止损价格被突破，那么我很可能在交易中出了差错，我将会退出持仓。交易者使用较短时段进行寻找风险较低的进场点确实存在着一些弊端。如果不能够确定一个理想的进场点，不能够把握市场状况，那么我就会错过良好的交易时机。你能够根据交易记录簿的一列信息确定交易者是否使用较短的时段管理仓位，这样做能够帮助你判断这一尝试到底会起到积极作用还是消极作用。它们还可以帮助你确定产生最大区别的证券价格变化中的各种情况。我们将会在第七章中对分析市场状况的工具做深入探讨。

尽管你可以轻而易举地在确定时间周期、判断市场结构的交易记录簿中添加一项记录项目，但是这样一来，你就得花更长的时间来提高自己观察长线乖离率［译者注：所谓乖离率(BIAS)是指数或个股当日收盘价与平均数之间的差距，将乖离程度除以平均数之间的差距，将乖离程度除以平均数的百分比］的能力。你可以通过记录在所关注的时间段中，判断一笔交易到底是顺应市场潮流，还是逆潮流而动。

图5.6

横盘整理趋势



如果你想仔细观察此图，请登录www.TradersLibrary.com/TLEcorner

当某一证券图中出现一系列的更高高点与更高低点时，市场买入结构形成。那么在这种情况下，市场呈现上涨趋势。如果市场买入结构形成时，图中出现一些更低高点与更低低点，那么这就意味着市场呈现下跌趋势，市场买入结构是逆于当前市场趋势的。如果图中呈现类似高点与低点（见图5.6），那么你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就不得不重新考虑采用另一较长时间周期确定自己是顺市场趋势还是逆市场趋势进行交易。同时，这样做还可以帮助你判断自己是否能够在市场整理形态或者反转形态中处于优势地位。除此之外，当某些市场结构不利于趋势乖离率形成时，这样做至少还能够帮助你尽量避免使用这些结构。

持仓时间

让我们回想一会儿，再次仔细观察一下自己的平均持仓时间。虽然上述内容分析了你观察市场的能力，但是从心理角度来看，量化持仓时间也可以反映投资者的优势与劣势。

当你持仓时间最短时，你会发现自己亏损较为惨重，这就意味着你在持仓过程中缺乏信心，而不是从事短线交易导致交易中的亏损。投资者从事长线交易时，这种情况也会时有发生。然而，此时投资者会迅速退出持仓，进而无法实现交易目标。

为了更好地利用这些数据，你可以在交易记录簿中增加仓位原始目标（无论这一目标实现与否）这项记录。你会发现自己经常会实现交易目标，但仍然会在交易亏损或者收益不佳时退出持仓。这方面的知识能够帮助你采取安全措施，轻而易举地在目标区持仓，防止自己惶惶恐恐地过早退场。

一取消全（OCA）

投资者自信很可能会实现目标，这一点足以帮助他们修整自己的交易方法。然而，如果此方法行不通的话，投资者也可以使用另一种方法，即调整自己当前使用订单的类型。多年以来，这个问题一直困扰着我。我发现自己经常会因为不在目标区进行交易而出差错。我找到的克服过早退场这一坏习惯的最好方法就是找到应对的策略。为安全起见，我将会下“一取消全”订单［译者注：一取消全订单是单独的订单的组合，它们在市场中互相之间一起发挥作用］。这是一种包围单，你可以同时引发目标订单与止损订单。止损点指的是投资者在承认最初风险评估错误之前所愿意承受的最大风险金额。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在“一取消全”订单中，当其中一个订单被引发时，其他所有与之相关联的订单都会被立即取消。如果交易目标订单实现，那么止损订单也会随之取消，反之亦然。为了避免手动操控这些订单，我会寻找一些与交易无关的事物，分散自己的注意力，从而市场结构才会有时间慢慢形成。比如，我可以浏览图表寻找其他的交易，回复邮件，打打纸牌等。从心理上而言，转移对交易的注意力，任凭交易市场自主发展，能够促使我使用交易记录簿上收集的那些经过总结后胜率更高的知识赚取收益。

交易什么

交易记录簿的另一有用之处在于,它能够跟踪记录你所交易的证券。这样做可以帮助你确定哪些是你最值得去交易或投资的证券，哪些是你最应该放弃的证券。当你首次试图寻找最佳方法进行交易时，对你来说，这一观点大有裨益。在某些证券交易中，许多投资者能够轻而易举地识别市场结构或持有仓位，而在其他证券交易中则不能做到得心应手。因为投资者只有经过不断地尝试，才知道自己哪些证券时游刃有余。

跟踪记录不同证券交易的表现，能够帮助你缩小交易范围，例如只从事期货或股票交易。随后，投资者可以进一步缩小范围。这一范围可以被缩小至某一具体的期货合约，或者自己拥有最好交易记录的一揽子股票，这样一来投资者就能够更加重视市场结构，视它们为自己交易活动的核心。

股票交易

根据股价与成交量，那些关注股票的投资者可以使用交易记录簿帮助自己减小亏损交易发生的概率。大多数股民心中都有一个使自己舒心地进行交易的价格范围。有些投资者喜欢每股高于50美元的股票，有些投资者喜欢“便士股票”（译者注：公司以低价发行，且具有高度投机性的股票）。“便士股票”一词常常会使人联想到具有高度投机性的股票交易，因为在低市值与交易中，这些股票往往每股不足5美元。有些投资者偏爱波动性较强的证券，例如图5.7中谷歌（GOOG），此股票流动性强，在日内交易中会遭受较大或极端的价格变动。不少投资者认为他们不可能轻松掌控这种具有波动性的股票。例如，在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

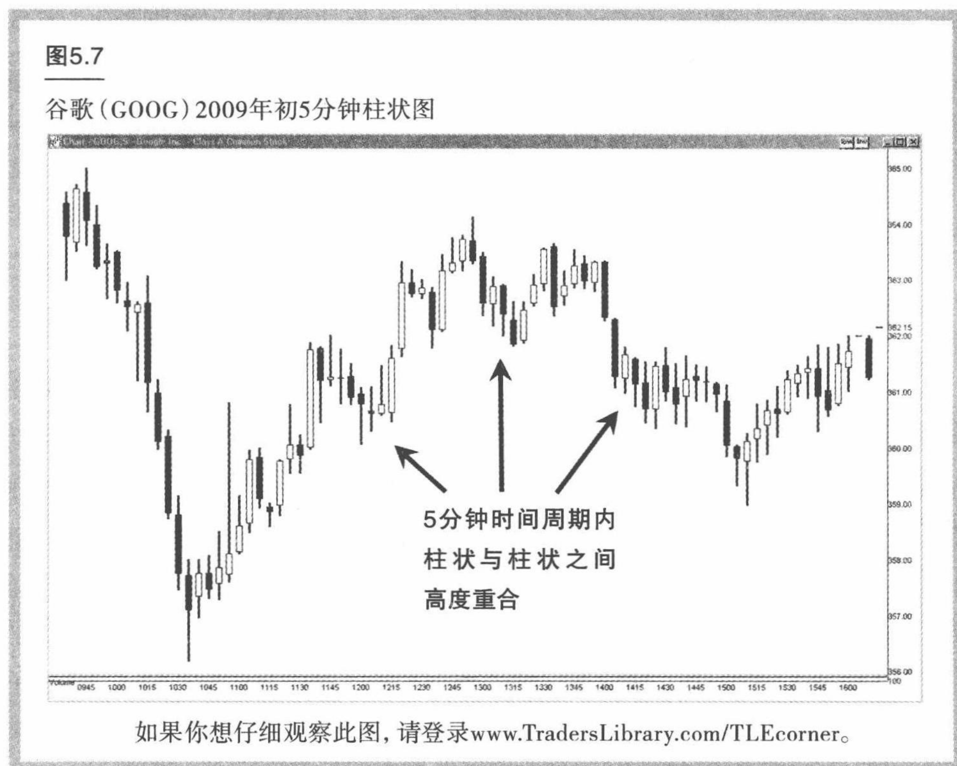




2009年初，谷歌（GOOG）股票价格曾经历每5分钟股价变化范围超过1美元以上时刻，如图5.7所示。

图5.7

谷歌（GOOG）2009年初5分钟柱状图



如果你想仔细观察此图，请登录www.TradersLibrary.com/TLEcorner。

我更喜欢资本雄厚的公司，坚持每股10美元至150美元的股票交易。观察与此证券相关的图表，是快速判断价格是否更富波动的方法。

例如，如果我所指的股票XYZ在1分钟图中的价格范围为低点100.00美元至高点100.50美元，在接下来的5分钟图中价格范围为低点100.10美元至高点100.60美元，那么两个柱状图之间高度重叠。让我们将股票XYZ与股票ABC进行对比，我所指的股票ABC在5分钟图中的价格范围为100.00美元至100.50美元，在接下来的5分钟图中价格范围上涨至100.45美元至100.95美元。与那些在ABC股票积极上涨或下跌时，进行此股票交易的投资者相比，那些经常在XYZ上涨或下跌时进行交易的人会遇到更多的风险。

寻找适合你的

作为一名分析师与投资者，能够重点关注某一特定证券，例如迷你电子期

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

货合约(E-Mini futures contract)是提高自我技能的最佳途径。然而，重要的是投资者应当意识到，当前最有利于他们赚取收益的证券类型会很容易失去他们的青睐，或者在将来不能够为他们提供相同的赚取收益的机会。因为在市场中证券的表现瞬息万变。

图5.8

卡骆驰公司(CROCS, INC)，2006—2008



如果你想仔细观察此图，请登录www.TradersLibrary.com/TLEcorner

利基公司(译者注：利基是更窄地确定某些群体，这是一个小市场并且它的需要没有被服务好，或者说“有获取利益的基础”)，如图5.8所示的卡骆驰公司(CROCS, INC)以其短暂盈利而臭名昭著。卡骆驰公司在2006年底突破了每股10美元至15美元的价格范围。自此之后，2007年卡骆驰公司股票为那些在日内交易中的频繁买卖的投资者和持仓时间较长的投资者，提供了过多的赚取收益的机会。直至2007年10月底此股票上涨趋势逆转，股市惨遭重创。2008年许多日内投资者仍然选择此股进行交易，然而2008年中旬随着成交量的减少，股价的下跌，投资者开始购买其他股票，卡骆驰公司股票失去了主流交易者的亲睐。

投资者不要太过于重视那些失去人们亲睐的证券，你会被此蒙住了双眼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



类似卡骆驰公司的证券会时不时地引起投资者的关注，但是由于其本身具有较高的风险，投资者就会远而避之，除非公司根本性的发展能够推动这一股票再次成为主流股票。

然而，事与愿违。随着时间的推移，投资者开始对那些未受广大交易者追随的股票或证券感兴趣，并且与过去相比，这些股票或证券开始变得更加有利可图。当公司扩大规模，成功推出新生产线时，上述情况会普遍出现。成交量明显增加是这种情况出现的第一个迹象。突破先前股票价格区间往往也随之出现，这与2006年下半年卡骆驰公司价格范围被突破的情形相同。

创建交易策略指南

注意，市场是瞬息万变的，特定市场的交易策略也会受到市场这一特点的影响。交易者可以根据每种交易市场状况与其形成过程的相似之处，给每种市场状况或趋势起名字，这样一来，交易者就能够更轻松地运用交易记录簿。为了顺利圆满地完成这一任务，交易者首先必须为自己创建一套交易策略指南。许多交易者只凭着自身直觉进行交易，然而，直觉有时候正确，有时候也不正确。因此，如果交易者能够为自己所进行的交易创建一本指南的话，那么就能够清晰区别这些交易。

命名市场形态

当交易者为市场形态命名的时候，最好先笼统地起一个名字，随着时间的推移，交易者可以逐渐缩小范围。在命名的最初阶段，这样做可以使你收集的数据具有可控性，也能够使你确定对自己最有效的交易策略。一旦你做出决定，你就可以开始关注交易的细节，并进一步划分你的交易。

根据不同的交易策略，人们使用的主流市场形态名称包括突破形态、头肩形形态、三角形形态、“牛旗”形态与“熊旗”形态。如果考虑到交易者在创建自我交易策略时所使用的工具和诸多复杂变量，那么市场形态这张列表将会绵延不绝。如果你能够坚持使用在头脑中呈现的市场形态某一命名，那么这将会使你的分析变得更加简单。

当你将不同的变量归于一类，并想使之相互协调时，你就需要进一步增加

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分类。我所举的典型例子就是三角形形态，当技术分析师提到三角形形态时，他们会描述到一个时间段，这一时间段的证券价格范围被缩小。这就形成了一个三角形。这种形态还可以进一步被划分为上升三角形形态、下降三角形形态和对称三角形形态。

当你经历过市场中的三角形形态之后，你就可以进一步细化这一形态。对称三角形形态既包括反转形态，也包括整理形态。这两种形态甚至能够通过在某一趋势中呈现出错误的市场形态，接着形成较强的反转形态，为交易者制造陷阱。我将会在第七章中论述到我过去在创建各种交易模型或策略时所使用的五大建构模块。这五大建构模块可为交易者判断市场形态奠定坚实可靠的基础，通过学习识别主要市场形态差异，有利于你缩小所创建的交易策略范围。

调整市场形态

随着时间的推移，市场与交易者所选取的证券不断发展变化，交易者在某一交易日所使用的最佳策略也可能有所改变。有时候，某种市场形态清晰可见，而有时候交易者很难确定这一市场形态，因为它不会带来不利因素。不利因素有两种作用，使你承受亏损交易的风险增大，达成交易目标的交易减少。另外，不利因素还会使交易者在必要的时候降低总体交易目标。

如果你从事交易的某种证券未能形成你最初进行此种证券交易时所形成的市场状态或者赚取的收益，那么也许对你来说，是时候去重新调整自我，花费更多的时间去学习研究所进行的交易与市场了。这一举措能够使你提高应对市场变化的策略，也能够促使你探索其他工具，以拓展更多的属于自己的证券交易技巧或者交易策略。

托尼的建议

- 为你账户中的变化作图，会揭示出与个人股票价格变动类似的趋势。一旦学会如何读懂证券的价格变动，你就能够掌握这些知识并将其加以运用，从而帮助你识别自己何时拥有优势进入市场进行交易，以及何时是退出交易、重新评估当前交易方法的最佳时机。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





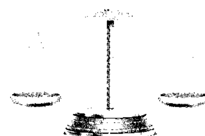
- 许多交易者普遍都会遇到这样的困境：日复一日，交易者在某一个交易日内的相同时段能够取得最佳交易表现。交易记录簿能够帮助你确定交易日内的最佳交易表现时段。
- 当你在一项任务上花费过长的时间，你就开始慢慢失去自己的优势。你的身体将进入一种休息状态。在一天中，如果你能时常休息片刻的话，那么你就会重新恢复活力，重新专注于工作。当你休息完毕，重新开始进行交易时，你常常会发现新的市场状态跳入眼帘。尤其是当你学会如何根据市场趋势的发展、最佳和最差交易表现来合理安排自己的休息时间时，市场形态更加容易引起你的注意。
- 饼状图能够帮助你直观地观察到持有最佳盈利仓位与较逊色仓位的时间，帮助你确定最理想的关注时间。与此同时，这也反映出你缺乏信心、放任情绪非理智思考问题的事实。当交易者抛开大部分的盈利仓位，长时间持有亏损仓位，那么这种情绪作祟的现象就会愈加明显。
- 一旦你确定了某一时段内的市场形态，例如5分钟时段引起了你的注意，那么你应当在此基础上进一步缩短交易时段，例如将交易时段缩短至1至2分钟图，使用这些图确定你的进场点、退场点以及止损点。
- 请注意这样一个事实：在给定的时间段里，经历价格重叠的股票要比那些没有此过程的股票更加难以确定进场点和出场点。
- 随着时间的推移，各种各样的证券和板块都会失去或获得人们的亲睐。交易者不要顽固地坚持进行那种不能够向自己提供充足收益的证券交易。交易者应当转移目标，进行那些市场参与度高、日内价格波动大、拥有更好后续发展趋势的证券交易。
- 你应当着手创建一套证券类型指南。这样一来，你就能够将各种各样的交易进行归类。各种各样的证券交易策略都会失去或获得人们的亲睐，这取决于当前的市场发展变化趋势。将你的交易策略进行分类，这能够使你更快地确定有效的交易策略，更高级的分析甚至还能够向你展示人们如何对某种交易策略失去兴趣，某种交易策略是如何被某种连续的基础状态所替代，例如整理形态未能形成，这表明是时候开始寻找反转策略了。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Six

第六章



从交易记录簿到交易日志

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当谈到给交易类型命名时，我们开始触及交易记录簿的局限性。尽管你可以在交易记录簿中跟踪记录许多其他数据，但是当你希望去理解事情发展背后的原因时，你所做的不只是测量数据，还应当更加深入地利用分析系统。

交易记录簿是一种典型的电子记录形式。虽然我确实知道一些交易者手写记录这些数据，但是通过电子表单来跟踪数据，你会不容易犯错。而从交易日志角度来说，古老的手写记录是分析你交易表现的最好方法。当你不只是研究一些基础知识，而是更加深入地研究市场形态、系统创建以及影响自己交易能力的情感因素的时候，你会发现上述结论尤为正确。

个人喜好

尽管我的确使用电子表格和其他一些媒介，研究我的交易与交易整体的表现，但我还是最喜欢使用活页夹来记录交易日志。当你使用某种方式例如三环活页夹记录交易时，随着时间的推移，你的交易知识将会增加，交易技巧得以发展，你就能够轻而易举地组织或重新组织日志的各个部分，从而有利于你创建属于自己的交易策略指南。同时，你还可以把部分交易日志移除，使对比交易记录变得简单。我常常会坐在办公室的地板上，将我要研究的图表展开在我的周围，寻找数据的相同与差异处。尽管普通交易者可以使用电脑记录数据，但是使用电子表格记录数据就需要更多的电脑显示器，而拥有更多的显示器对于许多交易者而言并非难事。

交易者会遇到许多困难，主要原因在于他们对自己所使用的交易系统缺乏信心而这样一来就更容易被主观情绪控制，从而无法根据一套成功的交易系统非常有逻辑地进行思考，采取行动。在交易过程中，机敏思考与果断行动是成功的关键因素。你对交易技术了解得越深入，你就越能够轻而易举地确定技

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术与情感方面的问题，并寻找方法解决这些问题。因此，让我们一起来关注技术分析。通过这样做，许多其他问题也会减少或者消失不见。

在交易过程中，机敏思考与果断行动是成功的关键因素。你对交易技术了解得越深入，你就越能轻而易举地确定技术与情感方面的问题，并寻找方法解决这些问题。

开始——从数据收集入手

一般情况下，绝大部分交易者需要大约三周的交易数据或者几十笔交易数据，从而使他们有足够的信息分析自己的交易风格。包括交易记录簿在内的离线日志的形式，或简或繁，应有尽有。过于庞杂的数据不利于交易者进行数据分析，所以请记住：从小范围做起，方可长远发展。

活页夹最简单的形式就是一系列记录了交易者个人交易的图表。许多交易者知道他们应该通过截屏对证券交易市场变化来进行记录，当交易者使用技术分析确定市场形态时尤为如此。然而，交易者所记录的图像在技术分析时并不总是很理想。在较短的时段中，例如在5分钟时段中市场所呈现出的形态几乎相同，但是这些市场形态有些有利于交易者进行交易，有些则不利于交易者进行交易。交易者单独观察5分钟图并不能够判断出这一决定成败差别的原因所在。当你在观察每一交易组成时，既要考虑长时段，也要考虑短时段。

多种时段

当我截屏并且将截屏图打印出来放到我的交易日志中时，我会点击显示屏上的图标。在电脑的显示屏上显示了多种不同时段。当我进行交易的时候，我主要会使用5分钟图来确定某一市场形态形成的理想时机。然而，我也会使用一或两分钟、15分钟、一个小时以及一个交易日等时段。较长时段能够帮助我确定对仓位影响较大的因素，而较短时段则能够帮助我寻找进场与退场的最佳时机。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





点数图与时段图

点数图既可以与时段图结合，也可以取代时段图发挥其作用。随着时间的增加，时段图能够跟踪记录价格变化。例如，15分钟时段图中的一个柱形代表着15分钟内证券价格的变化。然而点数图则能够衡量多笔交易中的价格变化。比如，200点数图，能够显示200笔不同交易中的价格变化。

屏幕截图

当某些图表平台与交易操作平台互相整合时，交易者就能够在图表中标记出进场点与退场点。当交易中市场形态形成时，我喜欢保存一些屏幕截图。这样一来，我就能够先分析最初对某只证券是如何产生兴趣，进而具体交易，最终退出持仓时获取截图观察市场形态。最后这张屏幕截图还能使我分析出退场点是否合适。

所有的交易者即使在整个交易的过程中没能捕捉到任何信息，也应当截取最后这张屏幕截图。如果市场形态在早上或傍晚形成，那么交易者可以在较为清闲的下午进行屏幕截图。即使你现在还不想去研究这些交易，你也要至少在每次交易后进行这一步。交易者只有把所有的进场点与退场点都标注在图标上时，之后才能够透彻地回顾观察这些数据。

如果你的图表软件不能自动加入这些信息，那么一定要手动输入这些信息。如果不这样的话，在回顾过去信息，试图排列进场点、退场点以及两点当时的市场价格时便会相对棘手。

标记图表

许多图表平台都能够让你保存屏幕截图或者直接从程序中打印图表。如果你所使用的图表平台不能够做到这些，或者不能够显示出进场点、退场点以及图表中的价格，那么你就必须使用别的补充程序。受欢迎的图片处理软件很多，都能满足你的这一目的。如果你的电脑安装的是Windows系统，那么你可以使用微软画图（Microsoft Paint）来完成那些价格不菲的软件所能完成的任务。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

微软画图程序位于开始菜单中，你可以选择“所有程序”，接着选择“附件”即可。

如果你要使用微软画图来对图表中的图形进行捕捉与编辑，那么首先打开微软画图程序，使之最小化且放置于底部系统任务栏。接下来，确保所有的图表都能完整地显示在屏幕上，然后在标准键盘的右上角按下“截取屏幕”（Print Screen or PrtSc or PrtScn）按钮。然后，恢复微软画图的程序，同时按住Ctrl键与字母“V”键。这样就能将刚才的截图粘贴到微软画图程序中了。接下来，你可以使用微软画图程序中的工具标记与注解图表了。

由于“截取屏幕”（Print Screen）键能够截取屏幕上所显示的全部内容，所以也许你需要剪裁掉与图表无关的内容，只显示相关图表。交易者可以使用工具条中的“选择”（select）工具，选择自己希望保留的图像部分，然后对其进行编辑。将所选部分复制粘贴，从而获得另一幅新图片。为确保自己在整个编辑过程中保存了图片，你要为每一张图片命名，这样做有利于交易者确定交易策略的类型。例如，如果你截取了一张2009年8月14日，美国东部时间（EST）9:45，牛旗形态的5分钟图，那么你就可以命名这张图为“牛旗形态5分钟20090814美国东部时间945”（BullFlag5Min20090814ES945）。也许它看上去略显啰唆，但是当你开始对交易进行分类与研究时，这种命名方式便会显得很有价值。

托尼的提议

- 简单的三孔活页夹是一种很好的记录交易的工具。交易者可以将标有进场点与退场点的图表打印出来，然后根据交易策略及交易特征对它们进行分类。
- 交易者可以将有关交易的屏幕截图添加到交易日志中，同时也可将记录不同时段市场形态的图表添加到交易日志中。如果两种市场形态相同，但是其中一交易不盈利，而另一交易盈利，那么其常见原因是较短与较长时段两者市场形态存在着区别。
- 交易者在键盘上按下“截取屏幕”键，打开图片处理程序，将截图保存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

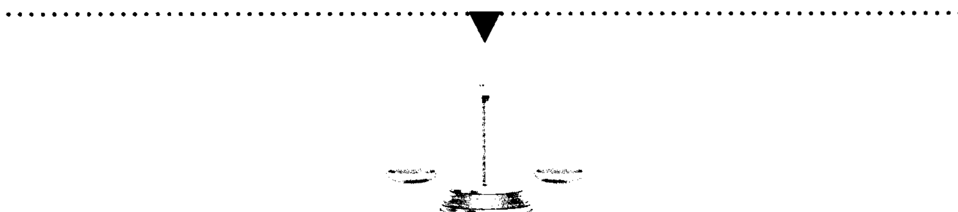
到活页夹中记录交易活动，这是一种简单截取显示屏上图表的方法，交易者使用这一方法可以回顾先前交易信息。这样做能使之后的学习更加容易。

更多交易信息，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Seven

第七章



价格变化的五大构建模块

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





一旦完成了几十笔交易，接下来的一步就是对你收集的交易图表进行分析。绝大多数交易者都能大体上知道，哪些交易是以相似理念或模式为基础而进行的，但是很少有交易者拥有分析与提高交易策略的整套系统。

当我刚开始交易的时候，我并没有一个固定的计划。但是，我确实意识到以相同名字命名的市场形态中，盈利仓位与亏损仓位的形成过程与形成时间存在着许多微妙的区别。这些微妙的区别似乎会对交易可能性与交易结果产生影响。它们既可以减小仓位盈利的可能性，也能够减少交易带来的收益。除此之外，我还意识到，在特定情况下，某些特征会使得交易策略比在平均情况下更有效。

这些特征或者价格变化的构建模块可以被分为五类。现在我使用以下五大类特征分析我持有的仓位，它们也是我创建与完善自身交易系统的工具。

我使用的五种构建模块是：

·速度；

·支撑线与阻力线；

·趋势变化；

·交易量；

·市场修正阶段。

正如你所看到的一样，这五个构建模块十分简单。但是千万别因此被蒙住双眼！这五种工具能够构建出当今交易者所使用的最为复杂的交易系统。你对这些构建模块理解得越深入，它们在你创建属于自己的交易系统时就会越有用。

速度

我称第一个构建模块为“速度”，我们也可以使用另一个词——“趋势”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我是在20世纪90年代晚期开始教授价格变化这一特征的。那时我遇到的绝大多数交易者从未考虑过价格变化速度。然而，当我指出这一点时，交易者们普遍的反应就是“我真的不敢相信自己从来没有考虑过这一点”！当你使用图表观察价格变化速度时，你就是在观察证券价格在某段时间或者过去相同时间段内价格变化的快慢。

仔细观察证券变化速度，不仅能够帮助你判断接下来证券的价格变化方向，还能帮助你判断此证券会在何时发生下一步关键变化。这样做有利于你判断证券何时处于交易区间内，判断此交易区间是呈现向上突破，还是向下突破趋势。这样做还有利于你估算证券价格反转速度，包括价格反转类型和此次价格反转延续时间。

决定证券变化速度仅仅是一种个人的判断。无须运用数学工具与公式进行判断，只需用眼睛略扫一下价格变化，对比当前市场价格变化与过去价格平均变化。例如，当证券呈现上涨趋势，交易者可以将此上涨趋势看作是某一普通价格上涨，甚至是极端价格的过程。那么，与出现在市场下跌阶段的市场价格回升相比，此价格变动是否可以与之相媲美？或者说这一价格变动与过去相比，是快了还是慢了？与先前价格变化相比，此价格上涨趋势是如何帮助你判断价格回升停止时的价格变化速度的？这样做有利于你判断自己是否要在市场反转形态中进行交易，还是等待市场出现价格拥塞。

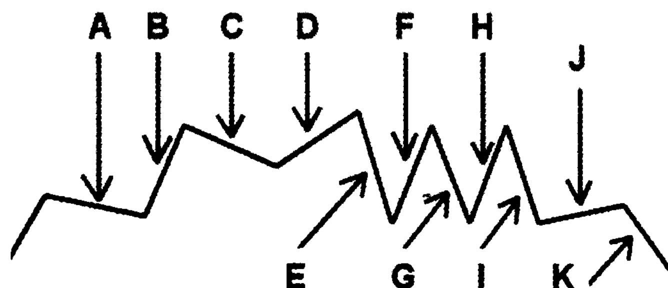
图7.1是我在多年以前创建的一个模板。这个模板能够有效地讲述“速度”这一概念，至今我一直使用这一模板。图表显示了某一价格变化速度会影响下一个市场价格趋势变化。模板中价格变化顺序并不重要，尽管你会发现某些证券的价格变化与此模板所示的价格变化一模一样，价格变化速度就像跟市场形态模板一样，但是你不要太在意这一点。相反，你应当观察某一价格变化是如何导致下一价格变化的，这些上涨与下跌趋势发生的时间以及它所影响到的一系列价格变化趋势。在某一种趋势中一些不易察觉的微小变化足以影响该证券下一次价格变化速度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



图7.1

速度



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

需要牢记的关键概念：

· 快于平均水平的价格变化，其之后的速度变化往往会逐渐减慢。

· 慢于平均水平的价格变化，其之后的速度变化往往会加快。

· 价格曲线形成类似“V”状或倒“V”状的价格变化，常常形成加大的交易区间。

在图7.1中，与用A标注的下跌回调段相比，用B标注的上涨趋势段表现得更为强烈。这意味着此模板中的证券会在B价格回升处呈现整理趋势，这一证券更可能会呈现整理趋势或者逐渐下跌至其回升阶段。当此证券回落至C，价格整理变化速度要比A处更加快。市场价格趋势变化会影响证券价格在B处的回升能力，进一步改变在D处下跌变化的速度。此时，价格上涨速度减慢，证券价格继续上涨。由于证券整体上涨速度缓慢，因此D处价格下跌将会导致价格变化下跌更严重，如图7.1中E所示。

然而，强烈的价格变化并不总是导致市场呈现缓慢的修正形态。当证券价格迅速回升时，其同样会迅速反转下跌，反之亦然。图7.1中E与F说明了这样的情况。该证券自D处缓慢上涨趋势中骤然下跌，随后从低点回升至先前该证券价格突破点。于是“V”状谷底形成。“V”状谷底的出现增加了该证券进入交易区间的可能性。

虽然在交易区间内证券价格变化趋势并不会一直处在变化之中，但是一旦价格变化趋势发生改变，那么这就意味着交易区间将被突破。在上述我的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易区间模板中，当J处价格上涨速度比I处下跌速度慢时，J处价格变化速度开始发生改变。这指出了该交易区间将被突破，实际交易的结果也正是如此。当你在交易区间突破处进行交易的时候，这一知识迟早能大为所用。当你针对交易突破点创建交易系统时，上述情况是你要多加关注的。

如果你看不出某种市场状态中的价格变化速度，那么你就应当使用较原来更短的时段，尽管柱状图或者蜡烛图中交易区间就像是一连串互相重叠的柱子，但是一旦你使用较短时间，甚至转而使用点数图来进行观察时，你就能够轻而易举地观察到价格在交易区间内发生上涨或下跌变化。

价格变动速度会影响以技术分析为基础而形成的交易策略。当你翻阅交易日志中的图表，浏览自己最好与最差的交易表现时，你要做的第一件事就是比较并找出两者之间的相同点与不同点。当我在交易不尽如人意时，没有注意到盈利与亏损交易的相同点与不同点是交易亏损的罪魁祸首。即使在市场形态中价格变化速度对于交易而言是理想的，而之后的反应未能如你所愿，至此，它能够为你所做的就是为管理交易提供线索，使你在必要的时候能够退出持仓或者彻底退场。

让我举例说明一下，假设你在模板C处牛旗形态中开始交易，并期待着市场中出现上涨趋势，这一点能够与B处相媲美，因为无论市场价格回落是否比先前严重，但是与市场平均变动水平相比还是相当缓慢。相反，当证券价格上涨，这就提醒你很可能无法取得你所期望的收益，因此你应当调整止损价格或者积极进行交易赚取收益。交易者可以利用这一点进行反转交易，如D处市场价格在较低价格处被突破。

观察证券价格变化速度，不仅能帮助你判断该证券价格走势方向，还能帮助你判断价格会在何时发生改变。这是你在观察比较图表时首先应当去做的事情之一。

支撑线与阻力线

价格变化的第二个构建模块是支撑线与阻力线水平。所谓支撑线与阻力线，指的是阻止当前价格变化趋势的价格变化区间。当价格区低于当前证券价格，那么就被称为“支撑线”。当这些价格区高于当前证券价格，那么就被称为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



"阻力线"。有些时候这些分割线只是暂时的，证券价格变动能够检验这些分割线，证券价格有时候会轻微回落，有时候能够穿过支撑线或阻力线。还有些时候，这些价格区间很坚固，甚至会经常导致大规模的价格反转。

支撑线与阻力线类型

支撑线与阻力线有多种不同的类型。它们可以被分为两大类：价格支撑线与阻力线、指标支撑线与阻力线。其中，价格支撑线与阻力线完全是以证券可见的价格为基础，包括诸如交易量、先前高点与低点，以及交易结束时的收盘价。你只需使用图表，不使用其他分析工具就能够分析判断出这些价格区。

支撑线与阻力线也可以利用附加数据计算出来，这些附加数据指的是那些未经过专业训练的交易者不能够轻易看出的数据。相反，通过对价格和交易量的相互关系进行数学计算，我们能够分析预测这些支撑线与阻力线对证券价格变动，是起到阻止还是使之逆转的作用。当证券价格在支撑线与阻力线之间反复反弹时，你可以通过分析价格与交易量之间的相互关系，预测出证券价格在当天或数周以来突破该价格滞涨区间的最佳时机或最佳日期。

移动平均线

移动平均线是一个有利于你在交易区间突破中，确定进场点与退场点的不错指标。移动平均线显示了证券在每个时间段内的平均价值。它在价格图表中以一条线的形式表现。20移动平均线是最受交易者欢迎的移动平均线之一，该线测量了过去20个持续增加时段的平均收盘价格。例如，你在15分钟价格图上观察20移动平均线，那么此移动平均线就必须以15分钟价格图中的20个递增时间的收盘价为基础。当证券价格下跌至交易区内，这些移动平均线便可以作为支撑线或者阻力线。因为移动平均线需要花费一定的时间赶上当前证券价格，一旦移动平均线赶上当前证券价格，那么此移动平均线就可以被看作是价格上涨时的支撑线或者价格下跌时的阻力线。移动平均线常常起到了催化剂的作用，带动证券价格突破某个价格区间。

对于价格不断变动的证券，移动平均线也能够起到支撑线或阻力线的作用。我通常使用20均线和200均线来研究我的日内证券价格图。200均线可能没

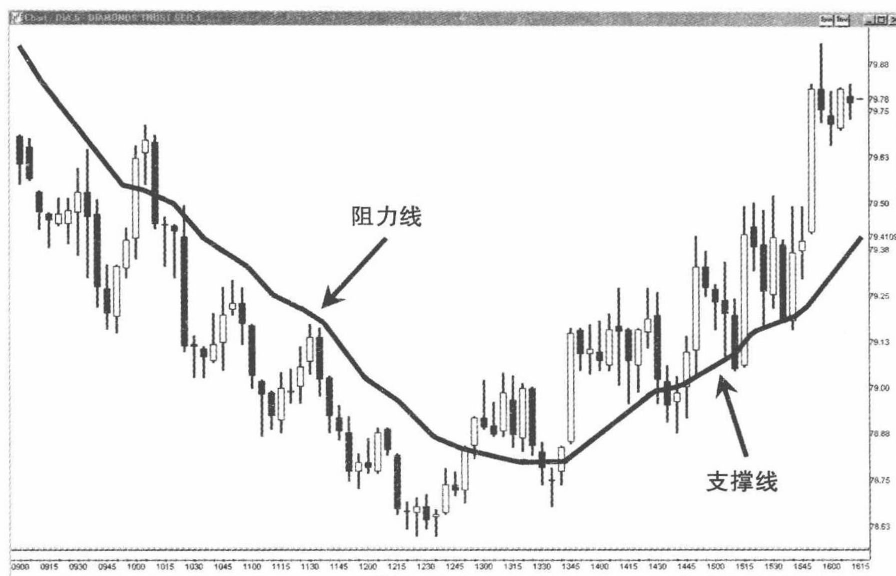
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有20均线有用，但我仍然会经常使用它。因为200均线能够帮助我确定长期反转交易的时机，还是设定交易目标的好工具。

图7.2是钻石集团（DIA）股票5分钟价格图。钻石集团股票是道琼斯指数所跟踪的股票之一，这一股票是一种开放式交易指数基金。当钻石集团（DIA）股票价格下跌时，20均线起到了阻力线的作用，但当市场价格在中午出现反转之后，该股票价格突破了这条移动平均线的阻力。在整个下午的交易时段里，当该股票价格下跌或逼近这条移动平均线的时候，该20均线都起到了支撑线的作用。注意，当股票价格反弹接触到移动平均线的那一瞬间，股票价格趋势并没有完全展开。直到这轮价格发展趋势完全反转，移动平均线在每一次都会支撑或阻止证券价格突破该价格区间。从图中经常能够看到，无论是中午价格反转，移动平均线起到支撑线作用，还是在下午移动平均线阻止价格下跌至两线交点，200均线都在5分钟价格趋势中起到阻止价格反转的作用。

图7.2

移动平均线——钻石集团（DIA）



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如今，交易者也使用许多其他流行指标，在很多时候，这些指标可以被认为是潜在的价格支撑线与价格阻力线。如果交易者更加努力地去研究这些指标，就会在某个时段中找到支撑线或阻力线，这将有利于交易者在证券交易过程中及时止损或做出细微的修正。为了使支撑线与阻力线发挥更大的作用，你必须牢记以下两点：

·在价格图表中，时段越长，移动平均线所起到的支撑或阻力作用越强。

·当多种支撑线或阻力线在某一价格区间内会聚时，这一价格区间不再是普通的支撑线或阻力线，可以充当作用更强的支撑线或阻力线。

趋势变化

价格变动的第三个构建模块是观察趋势变化，或者说是在更大趋势变化中寻找市场形态、进场点和退场点。如果交易者在某一时段内确定了市场形态同先前在同一时段中交易时所见到的市场形态相同，但是在一种形态中交易者能够盈利，而在另一形态中交易者亏损，那么形成这种情况的根本原因就是市场形态形成时市场趋势强弱不同。如果交易者没有回过头思考多种时段，那么他就容易忽略这一点。当交易者在将图表复制到交易日志中的时候，交易者要将其他额外的时段记录下来，这一点很重要。也许在开始的时候，你没有注意到这些区别，但当你对一种交易策略的相关例证了解越多，就越能够识别众多交易之间存在的极其细微的区别。

旗形形态与突破形态

旗形形态与突破形态是最常出现、也最容易被交易者误解的两种价格形态。在我自己的交易日志中，我经常把旗形形态与突破形态看作是同一种形态，因为牛旗形态形成所需的构建模块，与横盘交易区间内强大的上涨趋势突破所需的构建模块几乎完全相同。唯一的区别就在于牛旗形态中市场价格略微有所下跌，而在突破形态中市场会以横盘整理的方式进行调整。

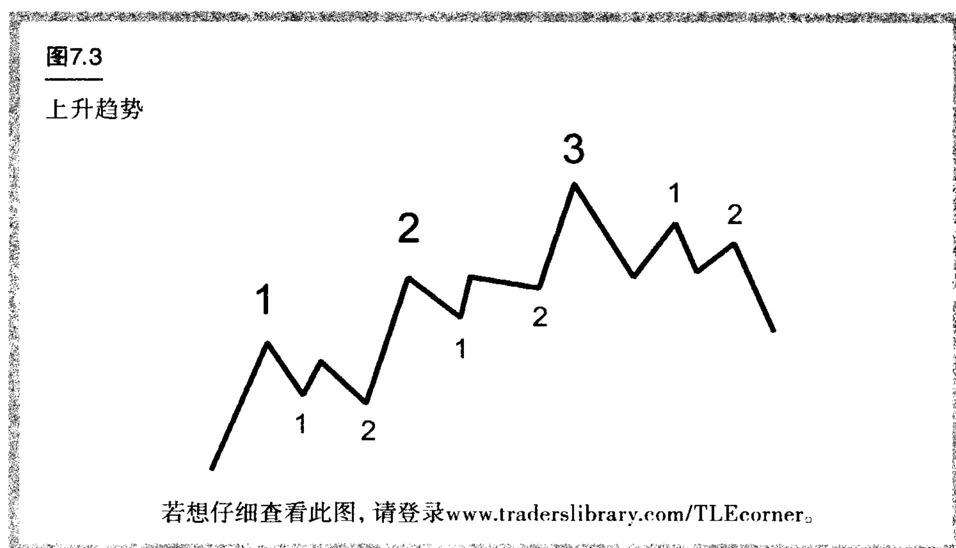
价格发展趋势经常由两至三个波浪形成，主要趋势为三波买进与卖出波，而在整理趋势中市场存在两波。例如，上升趋势常常由三波递进增高趋势，与两波穿插于每个递进增高趋势之中波动较小的趋势组成。图7.3是上述趋势的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

典型模板。如字号较小的数字所示，随着时间或价格的变化，整理趋势形成。从长期趋势来看，旗形形态、底部形态和三角形形态都会出现。

图7.3

上升趋势



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

交易者的自我认识存在着两个很大的误区，他们误认为任何上升趋势中的价格回落都是牛旗形态，同时误认为在价格长期的发展趋势上，交易价格区间最常被突破。其实不然，并不是所有的回落或者上涨趋势顺着高点的波段，会为交易者提供一次买进股票的机会。如果强烈上升趋势已经接近尾声，尤其是当这一上升趋势拥有三波递进增高的涨势之后，那么交易者试图进一步推动该趋势发展，则会徒劳无益。这样一来，错误的进场信号会出现，大量的止损点被突破，收益会减少。甚至证券会无法按预期继续发展，遭受亏损。新的市场趋势往往引起市场出现最好的整理形态，但是更多市场趋势有利于反转交易的出现。

为了能够清晰了解价格变化五大构建模块如何在某一市场形态中发挥作用，交易者需要将它们结合起来使用。这样做还能够使交易者判断，某种特定的交易模式在长时间交易中是否还有进一步发挥价值的空间，或者判断使用反转模式是否更利于监测分析证券价格发展趋势。如果在上升趋势中，每一波形态的形成都慢于前一波形态形成的速度，那么第三波上涨波后的价格回落，就更有可能出现反转模式的信号。图7.4是我使用的价格变化速度模板。从图

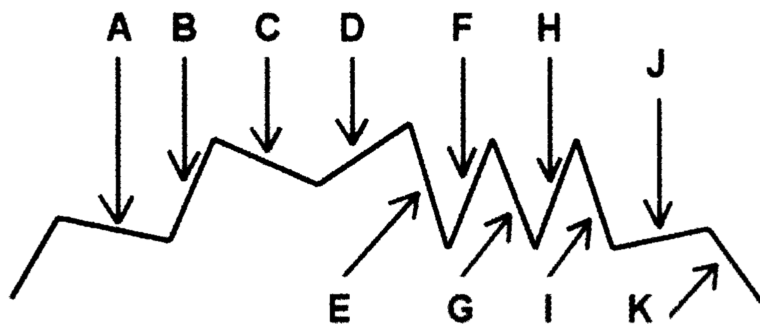
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



7.4中我们可以看出D波段是价格趋势中第三波递进上涨的波段。当此波段被突破时，交易者应当进行做空交易。

图7.4

速度



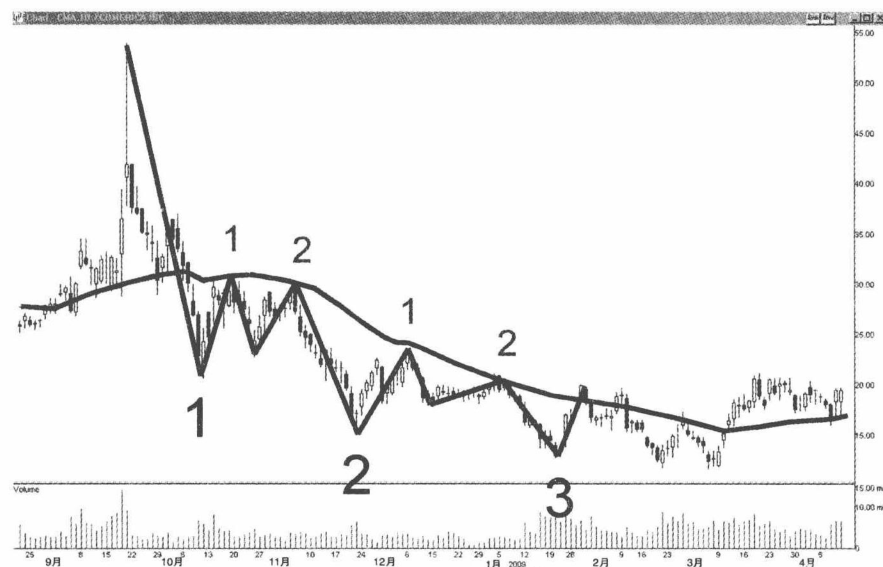
若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

另外，如果在上涨趋势中，上涨波段形成的速度稳定，第三段上涨波形成之后，回落下跌速度仍然慢于平均回落下跌的速度，如果交易者要尝试使用反转模式进行交易，那么在第三轮上涨波段形成后，交易者对此操作相对容易的时机就会出现；有时候第三轮上涨波段已经被突破，回落下跌，由于其回落下跌速度较慢，所以此时交易者可以更加轻而易举地使用反转模式。在这个例子里，证券不仅为交易者提供了利用市场整理形态的机会，也为交易者提供了尝试利用市场反转形态的机会。在价格变化速度模板中，如果B波段是上涨趋势中的第三波上涨波段，那么就是我前面所说的情况了。图7.5显示了反转阶段中Comerica公司(CMA)证券的价格变化。该价格趋势从第三波回落下跌开始，本来试图冲高第四波涨势，但却经过了连续40个波段的下跌，一路跌至2009年2月，在2009年3月价格跌破移动平均线水平之时，才勉强拉住下跌趋势，其价格变化曲线仅在移动平均线下稍低处停留了一小段时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图7.5

Comeric公司（CMA）证券价格趋势



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

支撑线与阻力线以及价格趋势变化共同作用。如果市场价格呈现新下跌趋势，如图7.5所示，其中Comerica公司的40均线可以作为较强价格区间的阻力线，来确定交易者在牛旗形态价格回落中的进场点。如果证券在没有检验阻力线之前就引发某种市场形态，那么引发这一市场形态很可能是最大的错误。当价格行为再次在低点被突破时，价格很可能会对阻力线进行一次更有力的检验。图7.5中，2007年11月底，Comerica公司证券价格在市场整体下跌趋势中从第二个低点首次开始反弹。这就是我前面提到的情况。因此，在市场呈现整理趋势中，交易者判断阻力线位置对确定进场时机来说十分重要。

正如我们看到的一样，支撑线与阻力线的位置能够帮助我们在市场中确定市场整理形态。它们也能够阻止价格趋势的发展，甚至使市场趋势发生反转。当下跌趋势的第三波递进下跌波段形成，同时支撑线与低点相交的时候，支撑线将阻止证券价格继续下跌。这样一来，提前确定支撑线与阻力线的位置，能够为交易者提供线索，判断实现自己交易目标的难度大小，帮助交易者确

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



定退出时机。

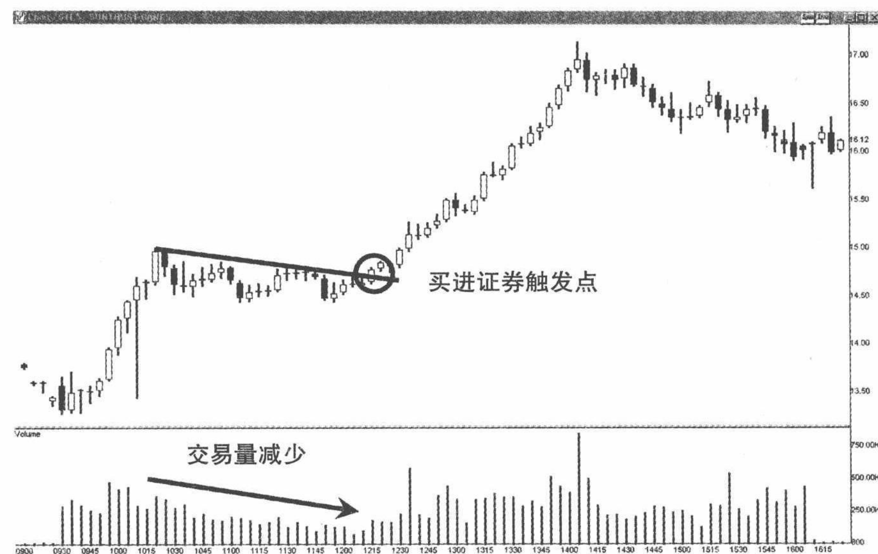
为了能够清晰了解价格变化五大构建模块如何在某一市场形态中发挥作用，交易者需要将价格变化五大构建模块结合起来使用。

交易量

交易量是五大构建模块中的第四个。当你关注到给定时间内股票或期货合约的换手率时，你就可以更加容易地推断出该证券的交易参与水平。这就是交易量，通常交易者会使用主图下方的线图或柱状图表示交易量，反映整体价格行为。交易量的变化能够帮助你确定持仓和退出持仓的最佳时机。交易者如何解读交易量，取决于市场趋势中证券价格的变化和价格变化速度两大因素。交易者在创建交易策略的时候，应当注意观察交易量这一指标是如何影响交易盈利与亏损的。

图7.6

交易量——SunTrust银行（STI）



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在市场形态形成过程中，交易量能通过牛旗形形态或上层波段中体现出来。如图7.6所示，SunTrust银行（STI）的证券市场逐步呈现修正形态。假设这一修正形态出现在市场趋势中，近期不会受到强势阻力线阻挡，此时，交易量就能够为你提供其他方面的线索，有助于你判断交易盈利的可能性。在这种形态中，当旗形形态趋近支撑线，你期望的交易量会随之减少，这就表明市场缺乏卖家的参与。如果在旗形形态被突破之后，交易量马上大幅增加，那么这将帮助你确定市场形态，并且预示着证券价格将有可能上涨至下一个更高的目标。

市场修正阶段

当开始或退出交易的时候，我要考虑的第五件事就是市场修正阶段属于哪种类型。市场修正阶段，指的是在一个交易日内或一年中的某段时间里，证券或者整个市场在先前价格趋势变化或者开始形成新的趋势之前，进行修正与调整。如果市场修正阶段出现上升趋势，那么该证券价格从高点下跌的可能性就会增大。这将导致价格从高点下跌进入修正阶段，或者随着时间的推移被迫进行修正调整，从而进入交易价格区间。绝大多数情况，当证券价格进入修正阶段，上述两种情况就会同时发生，修正阶段之前的价格变化速度也会对两者产生较大的影响。

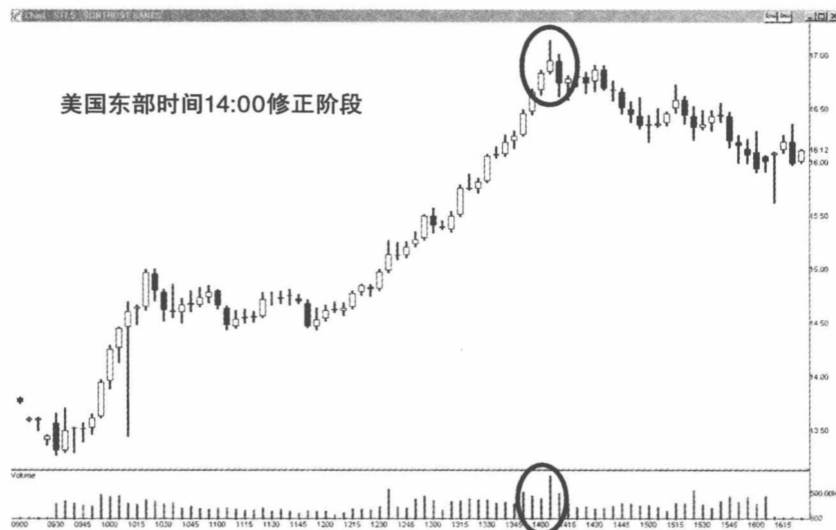
修正阶段有很多种不同的类型。不同修正阶段的重要性取决于你所进行交易的时段与证券类型。如果你是一位日内交易者，那么最主要的修正阶段通常发生在14:00（或美国东部时间下午2:00），并且15分钟时段的旗形形态经常也会在这一时段形成。此时，那些高点与低点也往往成为价格变化趋势的最高点与最低点。在图7.6中的SunTrust银行证券中，我们检测到价格突破在修正阶段遇到阻力线，使日内强烈的上涨趋势告一段落，如图7.7所示。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



图7.7

修正阶段——SunTrust银行（STI）



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

综合运用五大构建模块

我与大家分享的这五大构建模块，每一个都是不可或缺的。最难掌握的是交易者怎样解读每个构建模块，如何理解这五大构建模块之间的关系。如果交易者不使用交易日志，就不可能做到上述交易水平。在你开始记录交易日志时，也许你交易技巧高超的朋友会把自己的经验告诉你，帮助你轻松地迈出第一步。但是每一位交易者都拥有不同于他人的交易技能，需要综合运用五大构建模块，使自己的交易方式更加个性化。因此，即便是一名经验丰富的交易教练，如果他们想与你携手寻找适合你的交易技能，他们也需要学习研究你的交易日志。

在我的“让交易变得简单”系列丛书中，我一次性地讲述了这五大构建模块，并且要比在此讲述得更加详细。如果你希望搜寻更多信息，请访问www.tonihansen.com。从技术分析的角度来看，对于任何交易分析而言，这五大构建

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

模块是交易者分析的基础。

托尼的建议

- 市场中的价格形态可以根据构成部分或者构建模块进行划分。我的价格变化五大构建模块包括速度、支撑线与阻力线、趋势变化、交易量以及市场修正阶段。当交易者在分析过去已形成或未来即将进行的交易时，交易者需要对这五大构建模块逐个研究。
- 我在交易过程中时刻关注这五大构建模块，我发现价格变化速度和价格发展趋势对交易结果的影响是最大的。因为速度与发展趋势可以推动价格形态的形成，也可以阻止价格形态的延续，所以交易者一定要特别关注这两项指标特征。
- 交易者应当关注修正形态中新形成的价格趋势，以及在反转形态中出现的三次买进与卖出交易活动。为了证明自己主观判断与预测的正确性，交易者一定要关注趋势的价格变化速度。

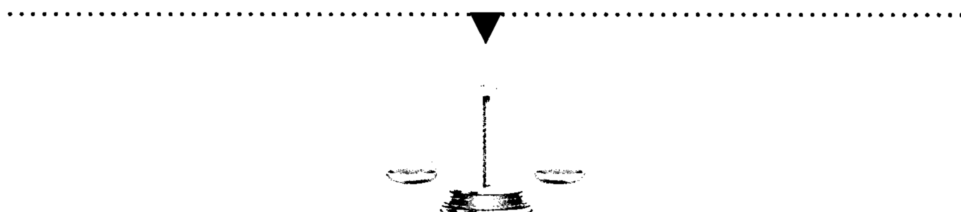
更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Eight

第八章



构建成功交易策略

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





在市场中，很多交易者认为诸如支撑线、阻力线、交易量这类指标太过基础、太过简单，但是我所介绍的五大构建模块对价格变化产生的影响，取决于五大构建模块彼此之间的适应情况。例如，与刚刚出现的新下跌趋势中的巨大交易量相比，延长下跌趋势中出现的巨大交易量能够显示出更多的不同信息。前者往往预示着趋势的终结，下跌趋势开始消失，而后者能够确定市场刚刚出现的新下跌趋势形成，在此趋势刚刚出现时市场以最快的速度下跌。然而，延长下跌趋势中出现的巨大交易量并不总是能够预示着价格将会立即迅速反转。

抛售的速度、支撑线的设置，以及下一个修正阶段何时出现，都对抛售低点何时形成产生有利或不利的影响。证券价格越接近支撑价位，在市场中修正阶段就能很快形成，低点形成的可能性就越大。抛售速度会影响证券价格从低点向上回升的速度，以及证券价格是否恰好进入交易价格区间。

你需要注意自己所创建的每一个交易策略是否拥有这些特征，从而判断仓位盈利的可能性。

使五大构建模块可视化

在我把一笔交易图打印出来之后，我要做的第一件事就是将五大构建模块如何影响价格变动标注出来。尽管我可以使用电子画图软件或者其他图片编辑平台完成标注，但是就我个人而言，我更喜欢用铅笔、钢笔和尺子来标注，这样做要比我使用软件程序更加快捷。虽然我会在电脑里保存一份电子图备份，但是我仍然会将每一笔交易的图表打印出来，存放在活页夹中以便进行分析。只有我需要创建图表供别人浏览时，我才会使用电脑来编辑标注这些图表。如果你确实希望保存电子图表备份的话，可以先手工分析标注出图表，然后将它们扫描存储在你的电脑里。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的交易图表中包含多少信息完全由你自己决定。分析图表的方法有很多种，最简单的方法就是在每一笔交易中你要坚持利用一种构建模块对交易进行分析，并记录下该模块对交易结果的影响。

例如，观察市场修正阶段每笔交易的表现。这就是你应当首先使用的最简单的交易策略，你可以根据自己最出色的和最差的交易表现创建规则，这也将涉及利用交易记录簿对每日交易时机进行分析。这种交易分析的一个结果，能够促使交易者做出只在引发市场修正形态的交易中进行交易的决定。你也可以减少不符合标准的仓位，增大符合标准的仓位。

相对而言，市场修正阶段的分析是最容易的，因为你在分析其他四大构建模块时，需要结合更多的变量。如果你在多种市场形态中进行交易，那么分析这五大构建模块将更加复杂。

根据价格形态进行分析

另外一种分析图表的方法就是利用五大构建模块解决交易者担心的问题。你需要通览所有交易并挑选出符合某一特殊类别的形态，例如找出所有的牛旗形形态。虽然可以通过寻找修正阶段与你的交易之间的相互关系，能够很快地发现交易的某个特点，从而帮助你专注于研究或者对交易做出改正，但是我更倾向于选择第二种方法，因为它能促使交易者对交易进行更加深入的分析。

交易者关注不同类型的价格形态，能够更加准确地观察每次交易量的变化，他们能够明白交易量的变化是如何影响总体交易的。然而，交易者可以同时重点关注交易量与其他构建模块，或者以某种市场形态为背景将视野拓宽。为了使这一分析过程更加简单，我在开始这样记录交易日志之前，通常会根据我所进行交易的价格形态类型将活页夹分为多个不同部分。在每个部分中，我会光记录盈利交易，然后记录亏损交易。这样一来，我便能够轻而易举地绘出自己想要的额度图表，继而仔细研究以提高自己的某一交易策略。

在交易日志中以时间顺序排列交易不会有什么问题。如果我发现某一价格形态不是很符合我所创建的分析模型，那么我将会把这种价格形态归至其他类别中去。在我的交易日志中拥有一种分类，这一分类包括那些不符合其

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他任何主要分类的价格趋势。有些时候，我会认识到这些价格趋势之间的共同点，那么我会把这些具有共同点的价格趋势重新归为一类，但是，在很多时候，我会一时兴起进行交易，并没有足够的证据表明自己使用了某种可靠的交易策略。但是，这些不规则的交易也有一个好处，就是交易者可以利用它们来指出其所使用的市场交易方法中的不足之处。我所认识的每一位交易者最后都会问自己："我当时到底在想什么？"

近来，我不仅仅对日志本身进行收集整理，能将每一种交易策略划到同一页，归至不同类型的交易策略。

当我打印出一笔交易的图表后，为了更加容易地进行系统分析，我会用彩色铅笔在图表的右上角写上交易策略的名称。我使用红色箭头代表做空交易，绿色箭头表示做多交易。在交易策略的下方，我还会标注出此图表所示的交易发生的主要交易时段。我之所以使用铅笔，是因为这样我就能够随时对其重新命名。当我在创建交易系统，开始分析不同交易策略的变量时，我也可能会重新为它添加一个分类更为详细的名称。

认真分析

一旦你选择了要集中分析的交易策略，那么接下来的一步就是分析五大构成模块。交易者可以在图中标记出突出点，第九章中的图9.1就是这样的一个例子。图9.1描绘出了标准普尔500指数期货（ES）的熊旗形态。交易者可以使用尺子有效地绘制出图表中的支撑线与阻力线，以及价格变化速度，这样一来相关市场修正阶段就会变得更加可视化。交易者在图表上标注或者画线的时候，切记不要遮盖价格变化曲线，使用浅色细头标注笔和荧光笔绘图效果最好。如果你在图表中连价格变化曲线都看不到，就很难发现交易的相似之处。同时，使用同种颜色在交易日志中进行标注相似特征，也是一种有效的做法。

当你打印交易图表的时候，记得在页面上留出一些空间，以便有较宽的页边空白做笔记，或给图表做注释。也可以打印出不同时段的两页图表，一张图表使用较短时段确定交易进场点和退场点，另一页利用较长时段确定交易时机。

交易者接下来要做的就是根据五大构成模块创建一份特征列表。为每一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

构建模块创建一个标题，然后尽可能简要地记录下每一构建模块的特征。注意，有些类别会拥有多种特征。

例如，如果你首先记录了市场趋势，你就可以描述不同时段的交易特征。某种市场形态包括多条支撑线和阻力线。一个买入市场结构在形成之前可能会突破支撑线。有时候，多条阻力线有可能会汇集在同一个区间，从而对证券价格进一步上涨的能力造成影响。

这份特征列表可能会变得很长很长，所以交易者只要关注在整个交易过程影响自己做出决策的特征，而无须记录下每一个小细节。另外，在交易过程中，交易者要记录下那些最初被自己忽略或者影响力不强，但在最后影响价格行为的特征。随着时间的推移，另一些特征便会凸显出来，从而你就能够经常回顾重新检验自己的交易。

实例列表

这么多年来，我记录交易日志的风格一直没有太大的变化。图8.1记录了我2006年在第一现金服务公司(First Cash Financial Services, FCFS)趁着市场买入形态记录的交易日志。上半部分图以1分钟时段展示进场点与退场点。在交易图中，有几处我对交易思考后记下的注释。下半部分图以5分钟时段记录了我创建交易方法所用的主要时间段。

如果让我们观察这笔交易，从五大构建模块的角度列出一系列的特征，并推断哪些特征对市场形态的影响最大，市场形态如下所述。

趋势变化：

·日交易时段内，日内平均价格区间有所差距，价格突破有可能会形成。

·开盘差价是日内交易突破的第二次上涨波。

·在早晨的三角形形态中，第一现金服务公司证券出现两波回落下跌，接着又出现第三波回落下跌，从而扩展了三角形形态。

·21日日内交易比22日时间短。

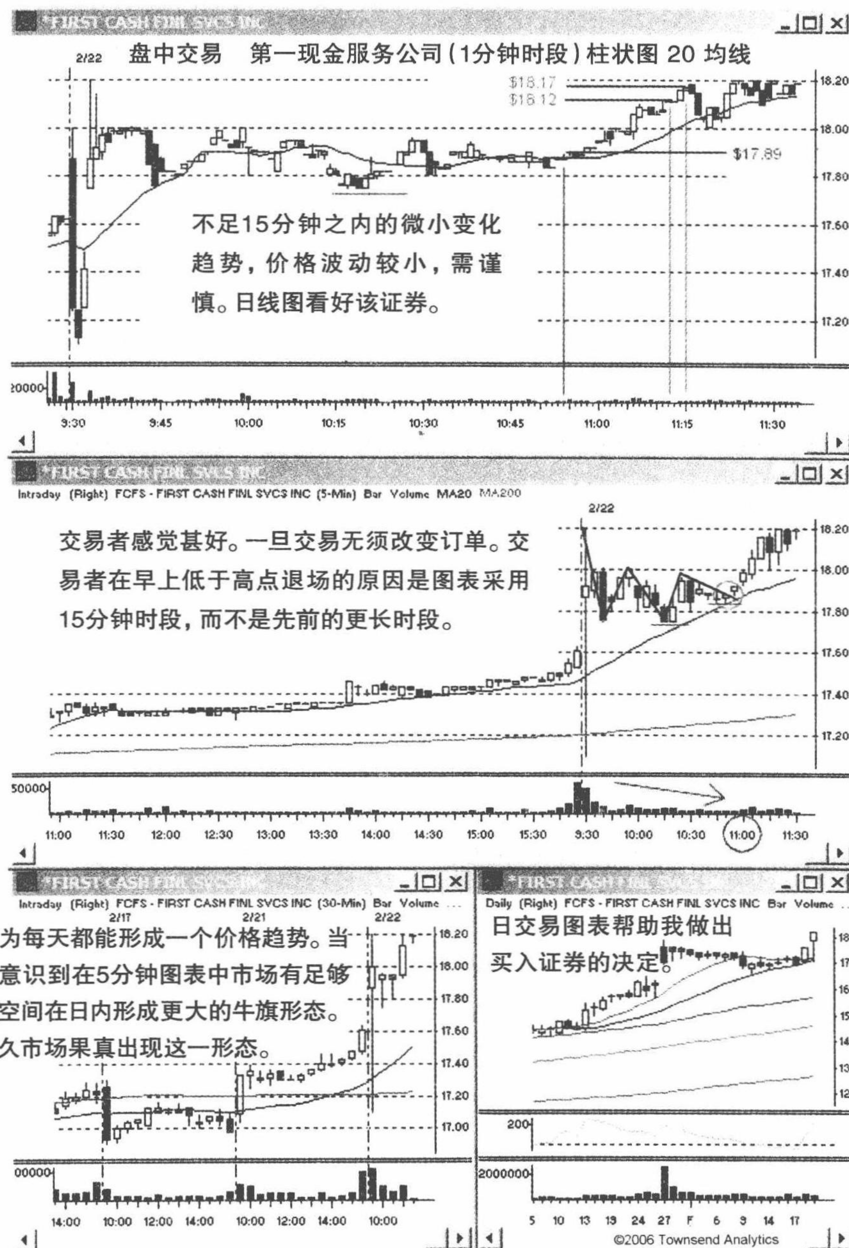
支撑线与阻力线：

·日内证券价格突破了20日简单移动平均线（sma）的支撑线。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图8.1

第一现金服务公司（FCFS）交易记录



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

·开盘差价促使第一现金服务公司证券价格突破日内价格区间以及之前的高点，瞬间失去了阻止价格上涨的强大阻力。

·18美元是整体证券价格阻力价位。

·开盘差价在15分钟时段内完成价格波动，致使开盘看盘时出现阻力线。

·5分钟图和20日简单平均线可以作为开盘三角形形态中，日内高点处所形成的第二或第三整理波的支撑线。

速度：

·缓慢下跌价格拥塞处的日内价格突破，致使市场出现强于平均水平的上涨势头。

·开盘上涨趋势的速度大于平均水平。

·在开盘三角形形态中，价格变化速度在每次高点处上涨整理时变得缓慢。

交易量：

·日内拥塞时段，市场交易量减少，并处于较低交易量水平。

·开盘差价时候的交易量高于平均交易量。

·与交易区间最初交易量相比，日内交易区间内的交易量大大减少。

修正阶段：

·在2月下旬日内价格才被突破。

·交易价格区内证券第二低迷时间为美国东部时间10:15。

·交易价格区内证券第三低迷时间为美国东部时间10:45。

·交易价格区内证券价格突破时间大概是美国东部时间11:00。

·早晨高点处阻力线在美国东部时间11:15形成。

以上所有的观察仅仅是对事实的陈述，这些记录本身并不反映某一交易策略。对于一名业余交易者来说，他们不知道这些观察会影响证券价格的成功突破，但是随着时间的流逝，某些特征可能会持续不断地从一个又一个的价格形态中显现出来，这表明在拥有这些特征的市场形态中交易盈利的可能性更高。然而，其他特征在创建交易策略时被证明是毫无用处可言的。

一切尽在推测中

从仅仅罗列出一个市场形态的各种特点，到识别出这些构建模块是如何

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



影响一次交易，这中间需要花上一些时间。所以，在这一过程中，你必须要有足够的耐心。

在进行分析之前你很有必要先收集足够多的具体交易案例，例如牛旗形态。接下来，你必须花时间去反思成功交易策略的特征，并且将之与失败的交易策略的特征进行对比。这一过程需要交易者结合每一构建模块，列出同一交易策略中最盈利和最亏损交易的共同特征。在未来交易中，市场形态既包括优势特征、劣势特征，也包括中立特征，交易者所做的努力将有利于自己建立分析模板和策略指南。

举个例子，如图8.1所示，第一现金服务公司的20日简单移动平均线（sma），是我在市场修正阶段美国东部时间11:00退场点处的支撑线。该价格曲线上已经出现过两整理波，第三整理波正在逐渐形成，在20日简单移动平均线处接受第二次检测时，交易量减少。所有这些特征有助于买入市场结构中突破的出现。这个价格模式与图8.1中右下角的图表相似，右下角的图表的时段为一个交易日。盘中触发高点的时刻与交易日内20天简单移动平均线大幅上扬的时刻相对应。在过去的十多年里，每当证券价格接近突破的时候，这五大构建模块一直都很有用。因此，当我寻找市场形态的时候，我会寻找那些预示着价格突破即将形成的标准线。

然而，其他一些特征，例如第一现金服务公司在2月下旬价格被突破，这些特征对交易者判断自己对交易结果的影响帮助甚小。如果年复一年交易者能够在同一时段不断看到价格的成功突破，那么他们会总结出此阶段是市场中的修正阶段，特别适合交易者进入市场。然而，我的研究发现，价格被突破普遍出现在1月和3月，而非2月，因此每周或者每月确定投资时机在本例中不利于市场状态的形成。但是这也并不是完全不利于市场形态的形成，除非人们已经证明随着时间的发展，相比较其他月份，在2月市场价格并未突破。

总结

因此，当你在研究自己的交易时，不要害怕去猜想和推断。创建交易策略在很大程度上需要利用你已有的数据，分析总结，从而了解某些特征是如何影响交易结果的。通常情况下，交易者可以通过检验现实中进行的交易，能够更为客观地观察仓位。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

回顾

尽管事后我们可能认为自己不根据某些直觉行事太傻，但是这并不意味着我们能够充分深刻地理解当初为什么会产生那样的直觉。如果我们不能给上述问题一个合理的解释，那么有时候相信直觉，凭直觉行事就显得有些困难。交易者可以通过交易日志回顾过去所进行的交易，对比那些使你产生强烈的直觉，但是你却没有根据直觉采取行动的类似交易。然后，你可以试着理解造成价格最初与最终价格变动的根本原因。但是，这并不意味着你最初对证券价格变化的假设是正确的，也不意味着有一些你没有意识到但却影响价格行为的特征。

检验理论，建立策略

众多科学领域的专家包括考古学专家，都会使用一种系统方法去检验他们所提出的理论，包括检验每一个理论被歪曲或捏造的可能性。如果通过观察或实验理论被证明是错误的，那么这个理论就是错误的。当我们根据构成模块创建交易系统方法时，只要能够找出一个特例来反驳这一理论，那么这一理论就是错误的。当然，所有的交易者都知道事事不可能完美，所以我们尽可能地做到几乎接近完美。通过检验错误的理论，我们应该转移自己的关注方向，尝试去理解该理论，为什么经不住考验。这样一来，我们就能够去修正这些错误的理论，或者用那些能够解释先前理论偏差的新理论替代旧理论。随着时间的推移，这会使我们对价格变动的理解变得更加复杂。

举一个例子来说，交易者的观察可能是错误的："在所有的交易价格区间内，为了使证券在市场趋势中显示出强大突破价格区间的能力，交易量有必要在相应的价格区间内减少。"尽管对于大多数交易而言，这一情况相当普遍，也是交易者创建策略好的开始，但这一理论并不正确。有些时候，交易量在相应的交易区间内减少，但是该证券价格的突破力量非常微弱，并且不久就会消失。在其他的交易实例中，证券可能会形成非常稳固的交易区间，交易量不会减少，但是价格仍然会强劲突破交易区间。

交易者可以通过这些例外来检验错误理论，理解影响稳固交易区间被突破的其他因素，而在这一过程中交易量减少起到了重大作用。例如，"在新价格

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



趋势的初期阶段的某个交易区间内，交易量的减少将会使得价格趋势中强力突破的可能性增大”，这样的表述更加准确。

虽然市场趋势扩展，交易量减少，交易区间可能得以发展，但是价格突破未能持续的可能性增大。当交易者看见价格趋势初期价格被突破时，如果他们不知道上述理论，那么就很容易失去以此类交易盈利的机会。加之修正后的理论说明，交易量的减少不再是交易区间被强力突破的必要条件，但是这一修改过的表述对突破起到了积极作用。

权衡利弊

当五大构建模块被综合运用到同一个理论中时，交易策略就应运而生了。在交易策略中，五大构建模块的特征在帮助交易者获取理想的交易结果时，既能够起到积极作用，也能起到消极作用。某些特征将会影响仓位盈利的可能性，但是另一些特征将决定交易盈利的程度。另外，与其他特征相比，某些特定特征对于交易盈利的程度产生了更大的影响。

也许某个特征被证明有利于某种市场形态的形成，但是没有这一特征也许不会对市场形态的形成造成破坏性的影响。例如，虽然对应价格区间内交易量减少，交易区间被突破的现象时有发生，但是也许交易量不减少也不会对交易盈利结果产生任何影响。另外，交易量增加可能被证明对交易更加不利。

交易者对有关交易量对交易区间突破所造成影响的理论进行进一步检验，能够反映出更多的事实，例如在一个普通交易时段结束的时候，交易量往往会增加。正因如此，在此交易区间内交易量不会减少；反之，交易量会与5分钟交易图中各个柱形交易量的变化相一致。交易量往往会在这个时间增加，但是，事实上交易量并没有在该时刻交易区间内增加，相反交易量减少了。

这样做将会进一步修正我们先前错误的理论，使之转变成一个全新的理论。例如，“在全新市场趋势的初期或者在交易结束之前的最后的一个小时的交易区间内，交易量减少。这将会增加在市场趋势中出现强力突破的可能性”。

投资时机指南

当我创建交易策略时，我会列出这些交易策略的优缺点。这样一来，我就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能够补充说明我的交易日志，我称这一补充为“投资时机指南”。在“投资时机指南”中，我列举了自己经常使用的交易策略，描述了五大构建模块是如何影响这些交易策略的。在我为自己的客户创建的指南中，我举例说明了几种交易策略，并且在策略下方列出了该交易策略的优缺点。在我自己的交易日志中，我在这些描述之后还列出了我进行过的交易，并对这些交易进行了分类。

在投资时机指南中，我举了一个有关交易策略的例子：我如何在价格突破买入形态中进行交易。根据我自己分析的市场风格，这一市场形态的关键特征如下所示。

价格突破买入形态

描述：价格突破买入形态也被称为“矩形形态”，它以横盘交易区间向上突破为基础。这是在连续形态中最常见的，曾被称为“整理形态”。但是横盘交易区间往往会反市场趋势被突破。在上述描述中，我们已经讨论了连续形态的一些特征，这些特征好像出现在持续买入形态，但是为了能够在较短时间形态中将其加以利用，这些特征也会以相反方式呈现。

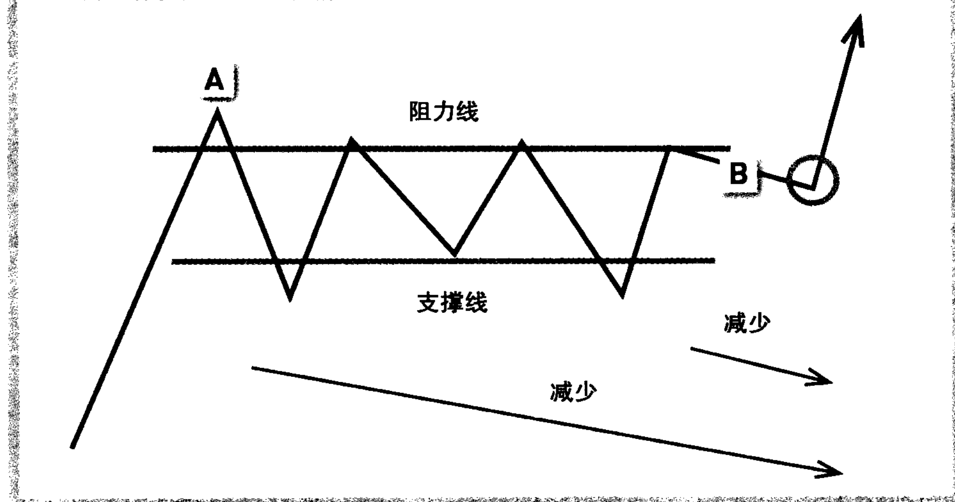


图8.2

交易者偏爱的交易量变化情况

标准：横向盘整区间的矩形形态突破模式的衡量标准，与三角形交易价格

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

区间突破的衡量标准非常相似。两者拥有许多相似的标准，其大部分优缺点也相似。两种突破模式的区别在于，横向盘整区间的矩形形态突破模式拥有更多可比较的高点和低点，而不是狭窄的价格区间或趋势通道。如果价格来来回回地震荡变化，那么同一个交易区间必须至少含有两个高点和两个低点，这样才可足以确定一个交易区间。如果在交易价格图表中价格柱之间有许多重叠部分，那么一波一波的买入交易与卖出交易将会很难得以区别。

进场点：在这种模式中有几种进场技巧很有效。

最为广泛传播的进场技巧是连接交易区间的高点与低点。当上涨趋势在高点突破时，上涨趋势交易范围被突破。我们并不建议交易者使用这种方法在突破处进行交易，仅凭交易区间内的绝对高点来决定进场时机。

在此类买入形态中进行交易的另一种方法是，交易者必须在至少两个高点形成后，在先前高点上方进场。

在第三市场形态中，与所遇到的风险相比，交易者会赚取最可观的收益。这一形态旨在观察区间变动，检测每一变动的速度。当证券从高点回落，下跌速度较之前变得平和缓慢，或者与上升趋势的移动平均线相交时，交易者可以利用较小下跌趋势或者横盘整理趋势上方的突破点，在更大的交易区间内触发进场点。

止损点：在区间内上一个轴心低点范围内，或者较大趋势内的较短时段为基础，然后交易者可以在较小区间的低点处设置止损点。如果证券波动性很高，交易者应当谨慎而行，设置牢固止损点，这意味着当市场趋势得以发展，如果在交易区间内速度被突破，发生变化或者如果证券交易较少时，市场价格就会上下波动，价格之间有所重合。

目标：价格突破目标是由市场形态是否是先前趋势的持续形态或反转形态决定的。

·在连续买入形态中，当价格出现突破趋势，其速度与当初交易区间价格突破速度相当时，其目标就等同于价格变动。这包括了证券价格进入该交易价格区间，从区间的低点上涨至高点，接着与开始时的突破趋势相比较，比较两者的低点，然后预测下一个相对较高的低点。如果突破波段的速度较之前上涨波段的速度慢，那么交易者要想在这一波价格波段中上涨至与前一个高点相同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的高度，就显得更加困难。这时，交易者就有必要找出附近的阻力线。如果突破波段的速度较之前上涨波段的速度快，那么这一波价格波段就会上涨至一个高于之前高点的高点。

·当交易区间突破时，价格从低点形成反转形态。这种情况下，交易者应当观测价格变动，以及价格曲线上方的移动平均线形成的阻力线。如果下跌趋势的价格在低点处反转走高，走高至突破之前的熊旗形态区间时，阻力线阻止价格继续上涨。此时，强力初始指标，比如200简单移动平均线就相当于一条阻力线发挥其作用。任何一条移动平均线都会在各种不同的时段内起到阻力线的作用。如果数条阻力线在同一时间相交，那么此时阻力线的力量就会变得强大很多。

交易区间突破处托尼五大构建模块的理想特征

速度：当交易区间开始形成时，价格初始下跌速度通常等于或快于整体价格变动速度。随着交易区间不断发展，在此区间内，从高点回落下跌的速度很有可能慢于上涨波段的速度。该区间内接近高点的底部，或者紧贴区间上界变动的位置，受到交易者的偏爱。

交易量：在市场形态形成的整个过程中，交易者要留意交易量减少的情况。在交易价格区间内，随着市场形态的不断发展，价格上涨，交易量增多；当价格回落下跌时，交易量减少。最好的市场形态出现在价格被突破之前交易日内交易量最少、交易量以高点为基础或者逐步下跌回落（如日内交易中的例子）的时候。

市场修正阶段：在交易区间内，上一轴心低点与突破点如果能够在修正阶段同时出现，那么这种情况是比较理想的。

支撑线与阻力线：

·当整理形态出现在市场较大趋势中的上涨趋势线上或者诸如20日简单平均移动线上时，这一整理形态最为理想。检查一下先前修正阶段是否与此支撑线处于同等水平，这一修正阶段是否是新上升趋势中的第一个修正阶段；然后看看先前移动平均线阻力线是否与第一较高高点突破点相同。

·如果在较长时段中存在着强大的阻力线，例如15分钟时段的图表，50日

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





简单移动平均线第一次与价格趋势曲线相交，那么这一水平将更难被突破。如果在5分钟图表中有一强大的阻力线，200简单移动平均线出现在上方，那么这一情况与上述例子相同。

趋势变化与趋势发展：价格突破被认为是一种典型的整理形态，也被认为是一种反转形态。

·如果上升趋势只拥有一或两个上涨波，那么此时整理形态最好。

·如果每一次下跌波的速度慢于上一波的速度，下跌趋势中存在3个抛售波，那么此反转形态大有用处。

·典型的价格突破往往发生在该交易区间上涨趋势线的第三或第四次测试上。

不断地利用你对交易的分析，努力按顺序排列相似交易的利与弊。例如，交易者首先记录趋势开始阶段，紧接着记下支撑线与阻力线、价格变化速度、交易量以及修正阶段。当然，你没有必要完全按照这个顺序来分析，但是应尽量使你的交易日志分析具有条理性，这样你就能够更加容易地找出自己想要对比的笔记，而不必将整笔交易的所有分析笔记都看一遍。

例外也会变成交易规则

在你的交易日志每一个部分的开头处都有利弊分析，同时你也应当记录下有关已列出交易规则的例外情况，以及那些主观猜测到的某些特征会影响价格变动的“可能情况”。随着时间的流逝，这些例外情况也会变成交易策略。也许你不会选择使用这些交易策略去交易，相反你只会想尽办法避免这类交易。

何时静观其变

对成功而言，交易日志之所以重要，还有另一个原因：交易日志能够帮助你针对不同问题或情况，找到可供选择的解决方案。每一个交易者都曾学到一个重要概念，那就是现金本身就是仓位。因此，某些因素出现虽然并不能促使交易者进行交易，但它们发出的信号告诉交易者，最佳对待仓位的态度就是坐观其变，等待该阶段的结束。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从消极分析到积极分析

著名的金融历史学家、经济学家以及教育家彼得·伯恩斯坦（Peter Bernstein）说过："在某种意义上，主观猜想是整个评估过程中的一部分。"在创建一套交易系统的最初阶段，主观猜想是很好的方法。交易者首先去猜测哪些特征最可能对当前价格变化产生影响，然后使用这一猜想框架去做进一步的分析。

然而，交易者关注一笔交易的后势发展仅仅是创建交易系统的一个环节。交易者的能力能够反映交易系统的水平。许多交易者有一流的分析方法，但只能挣扎着利用自己的账户赚取稳定的收益。我自己也曾为此苦恼挣扎了很长一段时间。尽管我努力使用之前所介绍过的分析类型创建交易计划，但总是无法成功地将计划坚持到底。从技术分析的角度来看，这样的失败无法用逻辑性的原因来解释。追根究底，我的主观情绪影响了交易盈利。

这不是你家小妹的日记

在交易中，当你的个人情感开始凌驾于你积极制订的计划，它就会开始影响交易框架指导下的交易系统，一本交易日志在你克服不良情绪时会给你极大的帮助。在这里，屏幕截图开始发挥作用，同时引出了我们要介绍的另一种交易日志记录方式——笔记本。这也是最传统的交易日志记录方法。

我们很多人在想到"记录交易日志"时，就会常常想到日记或日常生活中的个人事务。而且，我敢打赌能够联想到这些的女性要比男性多。但是，大多数男性一定会想起曾淘气地偷看过自己姐妹的日记。这些更加贴近生活的记录能够发挥重要的作用，帮助我们克服在交易系统实施过程中所遇到的重重阻碍。

怀疑是负面驱动力

先前我提到过，可观察交易结果的最理想方法是从一开始关注到最终退出交易全过程都要进行截图。这样做的目的是及时捕捉这些交易过程的瞬间，而非事后认识，这样做能够使你更加清晰地去关注自己已经掌握的市场形态，而非关注那些令你感到疑惑的市场形态。当我们不再坚持以某种交易策略执行计划时，最大的可能是心中出现了怀疑的情绪，并且这种情绪占了上峰。我不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了解你们的想法，当我进行交易的时候，我是不喜欢怀疑出现的。

通常情况下，在一笔交易中，我捕捉到第一个图表发生在我进场数秒之内。在下订单之前或之后，交易者能够轻而易举地在键盘上按下截取屏幕键。尽管我可能不会立刻存储这些截图，但是我会尽快抽时间整理好它们。

接下来，随着持仓进行交易，我便将交易过程中那些吸引我注意的特征、确定进场点的原因，以及我的交易目标、止损点、止损的原因都记录在活页日志本里。如果在价格突破止损点之前，我就急着要保护自己所有或者部分仓位，那么此时我就会记录下时间，如果条件允许的话，我会截取当时的交易图表。我还会努力解释这一冲动举措的原因，尽管最后我可能会忽视这些。接下来，我会以同样的方法截取图片、记录下原因，直至最后我退出持仓。

瞬间的想法就是这样转瞬即逝。因此，如果你在交易进行的过程中没有及时记录下自己的体验和思考，那么事后你重新回忆收集当时的体验与思考就会变得更加困难。重新回忆在交易具体时间点的不同想法尤其困难。但是，当交易者试图将其运用到未来某交易中时，这些知识就显得特别重要。

一旦你拥有了一套固定的交易计划，那么你就应该通过实践运用这套交易计划，使得直觉得以磨砺而变得更加准确。然而，投资时机的确定仍然会出现误差。交易者可以根据先前经验判断哪些直觉正确，当事情并没有像交易者所想的那样迅速发展的时候，交易者应该能够判断哪些直觉是以恐惧或贪婪为基础的。

在进行仓位管理的过程中分析自己的思路，这样做能够让你增强将自己总结的经验运用在交易策略中的信心，还能够帮助你确定哪些策略引发困难，并针对这些不同层次的困难制定相应的解决方案。如果你发现自己操作有困难，那么你可以在一天中腾出时间来回顾个人的交易策略指南。交易者时刻将策略、交易法则以及交易的利与弊记在大脑里，这样一来，当机会来的时候，他们就能够轻而易举地遵守这些策略与法则。

控制主观情绪

交易行为背后的原因并非总是关系到分析的正确性，它们可能非常个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

化。你是否由于流感或者参加了太多聚会，抑或失眠而这些原因都能立竿见影地影响到你在市场中的表现。一方面，比平日更少的睡眠能使一些人更加严格地遵循交易计划，不会在交易过程中掺入太多的主观情绪。但另一方面，晕头转向也会使你犯下严重的错误。

在交易日志中，你要记录自己每天的状态和某些交易日中自己的表现，这样一来，它就能帮助你意识到自己何时处在“交易区”中，何时应当静观其变。我甚至会在每一张打印出的图表底部做一个小标注，描述自己在交易当日的状态，以及对该笔交易成功的自信度。

从偏消极的事后分析，到更加脚踏实地的即时分析的转变过程中，交易者越积极，那么快速捕捉数据、记录数据就越难。另外，如果你不够积极，就很容易被过度分析误导。因为在分析初期，你很容易针对自己的决策进行二次猜想，并开始集中观察较短时段的图表，因为这这些图表能够使你看清价格变化。这样做的结果是，交易者往往会读懂上涨支撑线与阻力线、每一微小的价格变化速度，而不只关注证券全局趋势。如果你发现自己的目光受限，那么停下来，别再进行分析了。即使你仅仅这样做了1分钟，但这对你重新关注交易目标很有必要。

托尼的建议

- 我个人使用的五大构建模块由于彼此之间结合运用方式的不同，呈现出不同的偏差。这意味着交易者在一定的基础上，发现几件事情会同时发生是非常重要的，例如在上升趋势中价格上涨至修正阶段的支撑线水平，然后缓慢回落下跌，交易量减少。在整理买入形态模式，例如牛旗形态中，这些结合特征至关重要。
- 交易者提高交易水平最初要做的一步，是将自己所认为的同类或者同种市场形态的交易图表编辑起来。交易者可以将盈利交易归为一类，亏损交易归为另一类。接下来，交易者选取五大构建模块之一分析影响交易成败的原因。大多数盈利交易是否具有相似特点？亏损交易是否也具有相似特点？如果你发现它们之间确实具有某些相同点，并且盈利交易与亏损交易之间特点大不相同，那么这就能为交易者选取某种交易策略、提高自我交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易水平打下基础。交易者能够根据这些观察结果，利用五大构建模块分析每一种市场形态，从而列出每一构建模块的优缺点。

- 交易者应当花时间给交易日志中的图表做注解，并标注出形态形成过程中的某些具体特征。例如，如果你打印出了交易图表，那么你可以使用彩色铅笔标注出支撑线与阻力线。交易者坚持使用某种颜色标注对应项非常有用，这样一来，就能够从图表中更加快速地辨别构成某一交易策略的五大构建模块。
- 交易者在创建一套成功交易策略时要敢于大胆做出主观猜测。最初出现的某些特征可能对市场形态的形成影响微乎甚微，而其他一些特征却能够对交易结果造成很大的影响。你收集汇总的交易实例越多，那么你对交易大局的把握就越清晰。
- 在证券趋势发展的关键时刻，截取交易图表的图片，并且在管理仓位过程中也记录下笔记注释，这样做能够帮助交易者进行逻辑理智思考，合理利用自我直觉，克服恐惧，也能够帮助交易者判断何时听从内心声音的指引，何时应该忽略自己的直觉。
- 交易者应当留出时间去回顾个人的交易策略指南，并始终在头脑中呈现这些交易策略、策略规则以及应用优缺点。做到了这一点，交易者就能够轻而易举地坚持使用这些策略与法则了。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

托尼的市场分析与交易系统是以价格变化五大构建模块为基础的。

描述托尼的价格变化五大构建模块，以及在理解价格行为变化中五大构建模块的重要性。

____

____

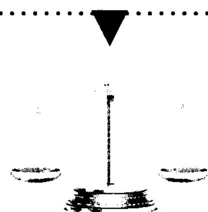
____

查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Nine

第九章



交易博客

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们已经围绕着电子交易簿与交易日志讨论了很长一段时间。如今，最知名的交易日志类型可能要数在线博客了。博客是由在线日记演变而来的产物，博客的英文名为blog，由“web log”（网络记事簿）两个词合成而来。撰写博客的行为被称为“写博客”，而博客的作者则被称为“博主”。

博客基础知识

博客于1993年崭露头角，于1999年获得一席之地，2004年博客因成为政治竞选活动普遍使用的工具而成为主流。那时，我并未想到自己会进入市场培训领域，在无意间成为了这场网络革命的参与者之一。在20世纪90年代后半期，我与一位同事创建了一个网站，记录下了几乎是从第一笔交易起我们进军在线交易领域的经历。我的博客很快被很多粉丝关注，并且被当时一家关注交易者教育的大型网站选中。在我的网站上，我记录了哪些股票引起了我的兴趣以及原因。我尝试去解释我所看到的某些证券价格变动的原因，及其是如何影响股票在未来的交易中的价格变化的。

开始记录你的交易博客

博客有许多种不同的风格与形式。大多数博客以文字为主，其他交流媒介为辅，例如图片、图表、视频以及博主感兴趣的博客或网站的链接。最新的博文被放在页面顶端，旧帖会以“永久链接”的形式存档。一些网站的存在，使得记录博客变得非常简单。你可以选择喜欢的风格，或者自行设计。你不必懂网页代码的专业知识，也不必懂其他的网页编程语言来维护博客，而只需要在主菜单或“创建新帖”的页面上记录、下载图片或者转载文本的链接即可。你可以在任何一个主流搜索引擎中输入“博客”字样，选择一个最受欢迎的博客网

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

站。绝大多数提供博客产品的网站都有简单易用的搜索功能，使你能够与其他和你有相同兴趣的博主建立联系。

添加标签

在开始写博客之前，你有一件十分重要的事情需要考虑：标签的使用。所谓标签是指你可以添加至博客博文里的关键词。它们的作用是提示你的博客读者，你所写博文的主题是什么。也可能帮助你搜索自己博客中的相关主题，例如某个具体价格形态。拿过去的文章与最近的市场活动作对比时，标签也会显得非常有用。

标签列表会随着时间的积累不断增加新的标签；但是我强烈建议，在添加标签的时候，必须保持特定内容对应标签的一致性。你可以使用许多不同的词汇来描述同样的特征，如价格形态、证券类型等。即使是标签上最微小的区别，也会对你寻找之前博文的内容造成困难。如果你有一份核心标签列表，将每一篇博文都嵌入标签链接，你的博客读者就会很容易找到在寻找过去博文里相似交易或思考的内容，你自己也很容易回顾之前的博客内容。实际上，标签的具体命名并不重要，但是使用金融领域流行的专业术语作为标签，将帮助你消除与交易者之间的交流障碍，使沟通更加畅通无阻。

由于博客建立于公开论坛的平台之上，写博客为记录一本交易日志提供了一种独特的方式。尽管大多数私人博客不会受到广泛的关注，但是同打印或手写的交易日志相比，博客创造了一种它们所不具备的可靠感。当你在网络上发表一篇博文，其他人阅读它的机会将大大提高。随着时间的发展，那些能让交易伙伴十分受益的博客会获得很多忠实的粉丝。

大多数博客平台文章中只容许一篇博文中添加一定数量的标签。如果你发现自己在一个标签入口中涵盖了太多的主题，那么就将该标签入口进一步分为更细的分类。这会让你使用标签时更加方便容易，同时也方便了博客读者。

高频率地发表博文

为了维护博客的粉丝数量，你需要按照一定的规律来发表博文。这样能够让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一些交易者不致太过冒失，防止他们过分依赖一篇日志来进行交易。同时也能防止一些交易者因为使用某一篇日志偶获成功而变得过于自大。这也同时给你提供了一个外部新观点的来源，这将是非常有益的。这些外界资源包括其他交易者的操作窍门，以及能够促使你去仔细研究某一主题的提问。向其他交易者解释说明自己的交易行为是非常有价值的，我将在第十章中深入探讨这个话题。

为交易者服务的博客

一个博客的简单和复杂都是由你决定的。倘若时间容许，建议博客中包括以下元素：

- 交易案例及交易分析；
- 随时思索和自己有关的交易和理论；
- 你对市场持有的观点和态度。

无论何时你花时间去解释某些事情，无论是向另一个人解释还是解释给自己听，你都会在解释的过程中有所收获。我的经历一次又一次地证实了这一点。解释的过程巩固了你自己的想法，帮助你对自己想法的可靠性建立信心，并且帮助你从自己的交易理论中找出缺点与不足。

撰写一个交易博客最好的方法，就是在写博文的时候时刻将读者放在心中。更新博客，解释当下的交易行为或者自己对市场的思考，就像有几位亲密的朋友坐在你身边倾听一样。你甚至可以假设这些好友对于市场或交易了解甚少，也不懂你所使用的交易策略和交易方法，你正在试图向他们传授这些知识。

对待自己与博客读者，你要始终保持诚实。没有谁要求你做到十全十美，不必因为错误的结论打击自己的信心。事实上，在金融这个专业领域里，从来就没有100%正确。然而，这一点恰恰是许多交易者难以说服自己承认的。记录一个博客能帮助你逐步意识到这点，承认自己的过失与困难，也见证自己的成功，并从中获益。

一个交易博客应该包含什么内容

第一个应该考虑加入交易博客的组成因素就是交易图表的屏幕截图，以及价格形态的分析。这包括了价格形态的技术分析、你对自身交易操作的思考，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以及为何进行这些操作。当我处理自己的交易图表时，我通常会将它们打印出来，然后使用醒目的方法手工标注一些标记。对于网上的博文，除非你的交易软件拥有直接在图表上制作标记的内置功能，那么你将需要使用一个图片编辑软件来标记你的图表。如果你不会使用或者没有安装图片编辑程序，那么微软画图程序能够满足你制作标记的需求。

以gif，jpg或者bmp格式存储你所标注过的图表，然后将这些图表上传至你的博客中。

当检验自己的每一笔交易时，给每一笔交易添加一个标题。我喜欢在博客里设置一个标签栏，在给标签命名时，我会用到具体使用的交易策略和交易时段信息。标签可以在作对比性研究时使你更加方便地找到以往的标题。

接下来，为了更加深入地研究你的交易，需要考虑下面几个问题：

·我是怎样决定何时进行交易的？
·我进行交易的主要时间段是何时？
·头寸中何种积极特征吸引了我的兴趣？
·交易中潜在的缺点是什么？

当你检查持有头寸的优缺点时，最简单的方法就是在价格变动时，时刻牢记五大构成基石，列出其对应的特征，就像你使用活页夹记录交易日志时所做的一样。针对持有头寸的优点创建一个标题，一一从每块构成基石的角度列出相关优点特征。然后，以同样的方法创建持有头寸缺点的标题。

博客博文范例

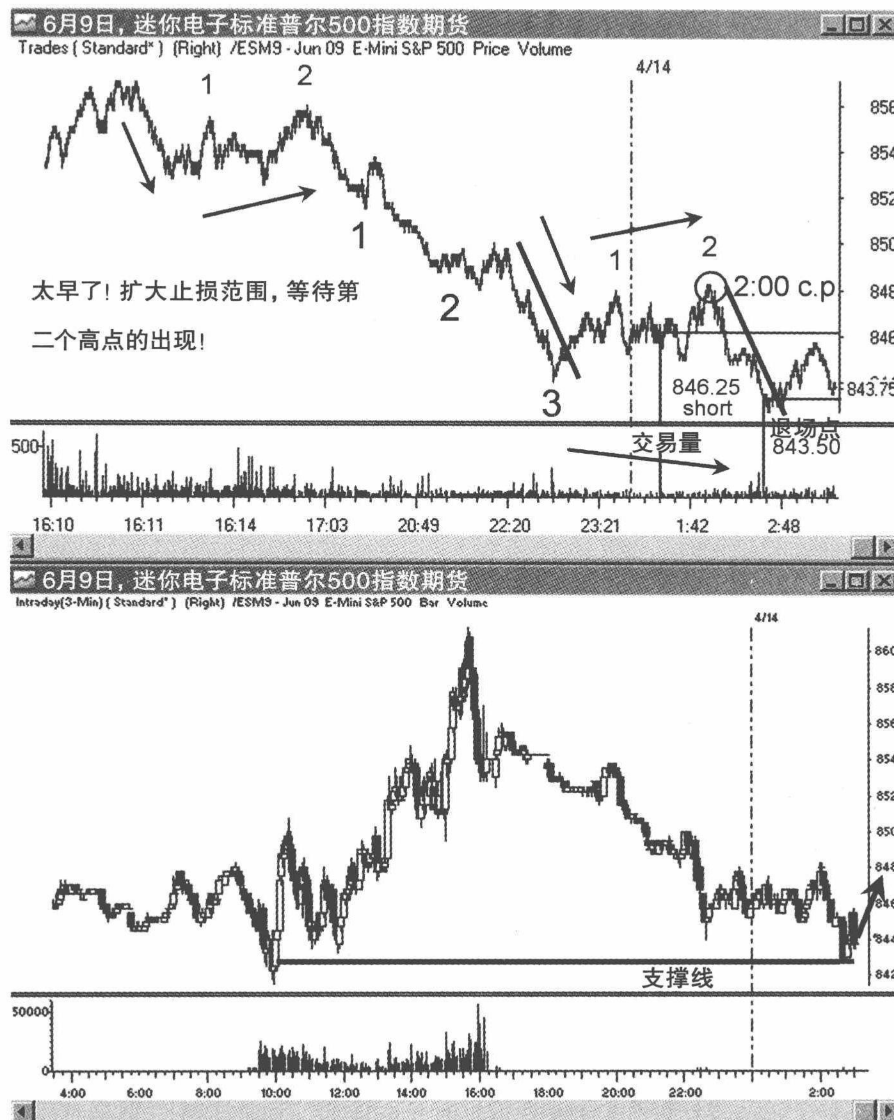
图9.1摘自我交易日志中的一页，描述了交易迷你电子标准普尔500指数期货盘后交易的证券价格曲线。在我的博客文章中，我记录了在持有该头寸的过程中，吸引我注意的优缺点。该笔交易背后我使用的是上升趋势价格形态所对应的技术分析策略，并结合了修正阶段的典型趋势形态的分析策略。通过点数图，以及分别以15分钟和5分钟为单位时长的图表，来观察整个交易时段的市场数据。该证券的买入点、止损点和卖出点均由观察点数图来决定。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以下是实际交易中的博文范例。

图9.1

交易日志——迷你电子标准普尔500指数期货（ES）



若想仔细查看此图，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四波价格变化波段，迷你电子标准普尔500指数期货

如果立刻买入该笔头寸，有几个因素会导致交易风险上升。比起之前我所交易的这只证券，最令人关注的是当下证券前两波修正阶段，即前两波回调下跌波段花费了更长的时间才得以形成。观察出这点之后，我将止损的目标范围较平常扩大了一些，图中有一个发生在夜盘的标记为“1”的高点，此次交易的止损目标位置就在比“1”高点略高的位置水平上。一旦4月14日盘中第二个更高的高点形成，就应该立即采取止损行动，止损位置处于相隔第二个高点两个下跌波段距离的位置上。

你可以在必要的时候做一些含有附加信息的笔记，例如对于自己交易行为的解释。

优点——

趋势变化：

·3波趋势完成，通道被打破，这样一来为第四波趋势波留出发展的空间，最终为其上涨蓄势（上升趋势分析）。

·在下跌趋势中3波低点处修正波2形成。

支撑线与阻力线：

·在前天价格拥塞时期，支撑线上限被突破，这样一来，支撑线将面临更为严峻的考验。

·水平移动支撑线（证券价格支撑线的一种类型）为电子迷你标准普尔500指数期货留出了足够的下跌空间，此时该轮下跌趋势的形成已十拿九稳。这就意味着该时段内的交易，潜在收益大于潜在风险。

速度：

·先前下跌趋势中的3波是趋势通道中最强的抛售波。这样一来，修正阶段的价格变动速度放缓，以及对先前支撑线区域进行更好检测的可能性增大。

·与下跌趋势的价格变化速度相比，该证券上升趋势的整体变化速度更为缓慢。

·一旦交易区间被突破，与该证券价格的整体变化速度相比，抛售速度更快。

交易量：

·这一范围包括支撑线被突破数小时后最少的交易量，这意味着牛市的存

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在仍然不能确定下跌趋势已经结束。

·一旦交易区间被突破，交易量就会上升，从而确定交易区间被突破。

修正阶段：

·在我进场后，美国东部时间凌晨2:00的修正阶段有利于我进行交易。

缺点——

趋势变化：

·第3抛售波形成，下跌通道被突破，第4波出现后往往紧跟着更长时段的反转趋势。但是第4波并非总是如此，因此在较低价格拥塞但无须出现另一波时，价格变化速度有改变的风险。

·在我进场时，第3抛售波处形成的修正形态持续时间不比先前4月13日17:00出现的2波修正形态持续时间长，这样就为价格拥塞留下形成的空间。事后也证明确实如此。

支撑线与阻力线：

·4月13日价格拥塞区得以检测，但是我们不确定其什么时候能够强大到经受住检测。

速度：

·4月14日交易时段的前段时间内价格变化速度并未对价格变化产生负面影响，但是美国东部时间凌晨2:00后价格冲高的速度需要密切关注。

交易量：

·因为此时段是市场交易最不活跃的时段，所以交易量很少。

修正阶段：

·修正阶段没有在我进场时给予我支持。

在博客上录入一笔交易时，诸如上述迷你电子标准普尔500指数期货的例子，以下几个标签可能对于判断具有相似特征的其他交易有益：熊市旗形、连续模式、由两个波段构成的连续模式、盘后交易、盘前交易、标准普尔500指数期货、水平移动、第四波波段、2:00。我将这种发展趋势称之为“第四波段趋势”，因此我也将它放入标签列表中。第四波段趋势是指大趋势上已经形成3波下跌波段，在一个较长的时间段内，第四波波段将冲破此轮大趋势，形成一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更大的反转形态。在我亲眼见证了这一类发展趋势的许多案例之后，我专门为其做出一个分类，以便更加深入的学习研究。

随着时间的积累，你会逐渐形成将自己常用策略的不同变化进行分类的技巧。如果你为这些新的分类命名，记住将其也制成标签，这样一来，针对归为同类的不同交易进行回顾对比会更容易。

博客类型与博客读者

基于多年来自身积累的专业知识，我会详细记录每一笔交易价格形态的优缺点。我在写博客的时候，心中始终想着读者，我认为他们能够理解我最基础的价格分析方式，但是如果你的博客读者是交易初学者，那么你就需要用大量的细节去解释确定每一个优缺点的理由，因为它们都源于自身经验。你之前的学习研究表明，这里的每一个特征都影响到了特定头寸的交易结果——而这些都是作为交易初学者的读者们未能掌握的知识。

如果你真的希望从更加初级的角度进行解释，你可以对你所描述的特征一一添加写有详细解释的永久链接，然后在分析一个价格形态的时候，对这些永久链接做出速记式的注解。其实，做好这点并非易事，远不如在你的活页夹中留出一块区域来做注解简单。因为你的博客读者想要很快地理解记忆这些注解并不容易，除非他们打开另一个浏览器窗口对照阅读，或者他们关注阅读你的博客已有很长一段时间，对你的价格分析方式已经非常熟悉。如果你真的决定从初级水平的角度写博客，那么请确保你的博客中包含永久链接，解释自己交易判断标准的更多细节，这样才能使博客的新读者更加快速地学习阅读。

博客中的交易分析

当交易者分析交易时还应当考虑以下这些问题：

·仓位最初价格目标是多少，为什么？

·在这笔交易中交易者是取得了交易目标，超过了交易目标，还是未达到交易目标？如果交易结果超过了交易目标或者未能达到交易目标，哪些因素导致了这样的交易结果？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



·在购买这只证券的时候你自信吗？

·当市场开盘你持仓时，你会感到焦虑吗？如果感到焦虑的话，你应当记录下自己焦虑的时段，并且努力确定何种想法或感觉导致这一情绪的产生。

·你是否从头到尾坚持了自己的交易计划？如果不是，是什么影响你做出改变？

·你从这笔交易中学到了什么？通过这次交易，哪些交易法则或者交易经验得到了巩固？

交易分析范例

就迷你电子标准普尔500指数期货的交易而言，在以下交易分析范例中，我列出了自己对每一个主题所做出的反应。

目标分析：基于水平移动与先前支撑线强力检测而定。

交易目标：843目标区间——距高于精确目标处退场。达到目标。

自信度：当美国东部时间凌晨2:00价格冲高时，我开始犹豫不决。当我有机会继续进行交易或者重新进场的时候，我开始担心。总体来说，我对低点测试有很强的自信心。

焦虑：如上。

遵循计划：严格遵循计划。当此证券价格接近止损点时，我没有过早地退场。我提醒自己成功交易的概率很大。如果有必要的话，我可以重新进场。

收获与巩固经验：严格遵循了交易计划。不要过早退场。只要价格变化趋势仍然与市场形态相一致，目标区间则不变。

正如你所看到的那样，当你在观察自己的每一笔交易的时候，你会考虑很多事情。即使你不是一位过度活跃的交易者，这项工作也会使你轻易地花费好几个小时。为了提高学习效率，你可以选择当日最值得分析的交易，比如盈利交易和彻底搞砸的交易。接下来，你要在你的博客中详细分析这些交易。这会帮助你巩固正确的交易行为，同时也给你机会更加仔细地审视自己糟糕的交易表现，并且对此提出解决办法。

上述交易分析方式也适用于活页夹或者其他记录交易日志的方法，但与通过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

博客跟踪记录自己的交易略有不同。博客记录不提供其他记录交易的方法所提供的分析选择。由于博文是按时间顺序储存，将相似主题或观点的内容归类就比较困难。此时，交易者可以使用标签解决上述问题，但是这样一来又不容易对不同的交易进行对比了。

一次只解决一个问题

在选择哪些记录交易和信息上传博文时，你需要考虑另一件事——在记录与分析任何交易时，最重要的一步就是一次只解决一个问题。虽然你应当保存所有交易图表及其所有基本注释，但不需要将它们全部上传到你的博客，你每次只应当关注一个主题。

例如，你可以试着只上传一两个月以来有关交易区间突破的交易，只关注交易的技术分析方面。过去，当其他博主怀疑随着时间的推移市场形态是否真的有效且能为交易者提供机会的时候，我就已经开始如例子中那样写博客了。尽管你在进行多种股票和证券交易而不是单只证券交易，但是这样做的确有利于你提高交易技能。否则，最终你也许只会在观望与等待中浪费大量的时间。

交易者应当在博客中专注此类交易分析，需要思考的问题同上文提出的问题一样详细，从交易发展的角度来看，以下这些问题显得更准确清楚：

- 交易主要在哪些时段中发生？
- 根据托尼价格变化五大构建模块，这一形态的优点有哪些？
- 根据托尼价格变化五大构建模块，这一形态的缺点有哪些？
- 这笔交易的目标是什么？其交易结果是达到、超过还是未达到交易目标？

反思

坚持写交易博客，我们自然而然地需要考虑到反思问题。无论你是以手写方式，还是Word文档方式抑或博客方式记录自己的交易理论，只要你愿意投入时间去学习并且反思这些交易日志，交易日志就有助于你快速取得进步。

记住，主观猜想是交易日志的关键组成部分。你可以利用自己所创建的标

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



签将具有相似结果的不同博文联系起来，从而创建更为全面的交易策略。这样做能够帮助你列出未来交易的优缺点，也能够帮助你发挥自己的优势，放弃自己应当避开的交易，减少在交易中的风险。

反馈以及博客的其他益处

也许你平常所做的思考和提出的理论也会吸引博客读者的注意，邀请他们参与到你的思考过程中。对于你所思考的问题，博客读者们能够提供自己的个人见解，甚至引导你去阅读与你交易风格相似的其他博客，或者给你提供有价值的建议，使你能够更好地运用自己的交易系统。

许多博客甚至通过为他人刊登广告获得小额酬劳。绝大多数人所获取的收入只够他们在每周周末从当地的快餐连锁店里购买一些食物，或者在月末吃上一顿相对丰盛的大餐，但是我也认识一些博主能够赚得相当可观的收入，足以支付定期度假的开销，奖励自己所做出的努力。你也可以试试。

写博客发表对市场的展望

增加自己博客粉丝数量的最好的方法之一，是不仅要关注研究自己的交易与数据分析，也需要发表一些博文表达自己对市场的展望。这样做不仅能够为你检验自己的交易分析技能提供绝好机会，也能帮助你对自己的交易技能充满信心。我几乎每天都会在博客上发表对市场的展望。因为我在较长时段对所有新交易进行分析，所以我对市场的展望可以指引我在交易日中如何进行交易。研究支撑线与阻力线、趋势变化、价格变化速度指数能够使我确定自己交易行为的消极程度或激进程度，以及进入交易区间后应当重点关注哪些方面。

每天我都会多次回顾自己做出的市前交易分析，因为我发现我对市场的最初展望是正确的，但是我会由于对主观猜想缺乏信心而误入迷途。我在交易中改变了自己最初的判断与观点，导致这一现象的原因很多，例如经济数据或时事新闻导致了价格反转或者我一直所期待的较大价差。然而，这仍然是我们提高交易技能的良好开端，同时也是提高交易技能的另一途径。

当你写博客的时候，要尽可能地用更多的细节去支撑自己的言论，同时也要列出潜在缺点。当交易时段结束之后，你要回顾自己所做的交易分析与评

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论，找出哪些因素是你认为对市场行为产生最大影响的。与此同时，交易者也要列出当日交易中使你改变对市场最初看法和导致计划变更的原因，以及那些使你措手不及的因素。

当你查看其他博客时，对于其博主根据交易结果发表博文，不要妄加评论。每位交易者都有自己的进度，你无法确认其他博主在记录博文的时候是否忠于事实，因为即使是匿名博主，也不愿意承认错误接受失败。交易新手总是问我，在市场中赚钱养活自己需要花费多长时间。对于这个问题，从来就没有确定的答案。

交易者越是能够倾听自己的内心，从他人的成功与失败中吸取的经验与教训就越多，学习曲线就越短。无论你听过多么神奇的交易理论，在交易领域中，没有人不经过起起伏伏、磕磕碰碰就会成功。即便是使用同种交易方法的两位交易者，在进行交易时也会取得截然不同的交易结果。

交易博客优缺点

我必须提醒你，在网上写交易博客非常费时——这一方法可能要占用你更多时间。在网上写博客也很容易上瘾，这也解释了为什么写博客非常费时。由于有博客读者的存在，或者至少有潜在读者的存在，因此博主会增强写博客的责任感。对很多人来说，当他们感觉到自己并非在自言自语时，坚持记录交易日志就变得更加容易。也许这就是博客作为记录交易日志的主要形式的原因所在。

然而，博客不能够使你轻而易举地对数据和历史交易的多个方面进行分析研究。因此我不建议用博客替代交易记录簿或者活页夹。相反，交易者应当视博客为记录交易日志的补充形式，只在时间充裕、条件允许的情况下记录博客，而不要占用过多的时间。

交易者使用交易博客时没有必要遵循之前我所讨论的博客三个构成部分。当你刚开始创建博客时，可能想先记录自己对市场的看法，那么就由此出发。我对市场的看法是我的博客的核心构成部分，如果时间充裕的话，我还会补充记录其他内容。另外，你还可以选择一种市场交易形态，并围绕这一种具体形态写博客。经过一段时间后，你可以接着研究其他形态。

尽管博客有一些潜在的缺点，但是博主与其他交易者（甚至是从不评论

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的读者）的交流能够接触到自己在其他形式交易日志中轻易找不到的不同视角与观点。而且博客还能使得记录交易日志变得有趣，而不是一项必须完成的任务。正因如此，每位交易者都会考虑尝试使用这种记录交易日志的方法。有些网站，例如www.stockticker.com，能够结合记录交易日志的三种不同形式，将交易记录簿、活页夹日志与博客结合在同一个平台上。这样做有利于交易者对自己所进行的交易进行分类归组，进行数据分析，利用多种时段表观察交易，等等。你甚至可以从证券交易平台上直接上传交易信息，然后对诸如止损点和交易目标等数据进行编辑。

在线交易日志系统的多种特征在数据分析方面非常吸引人。虽然就我个人而言，我仍然喜欢打印出来的摆在面前的交易图表，但是对于很多交易者来说，使用在线交易日志系统进行交易分析的确更为高效。

交易盈利需要时间

无论你使用哪种记录交易日志的方法，都要记住短期的成功不会确保你的交易策略或交易生涯也很成功。交易者应当踏踏实实地投入时间学习与创建自己的交易策略。有些交易系统可以被运用到各种各样的市场中，这些交易系统往往比较深奥。在不同市场趋势中，不同的交易时段中，人们渐渐失去了对那些基础不缜密的交易系统的青睐。交易者应学会何时该运用交易方法，何时避免使用交易方法，何时选择其他交易策略，等待时机需要时间。另外，交易者会意识到自己最初的判断可能是错误的，自己所选择的某种交易策略只适合在某种特定环境里被运用，而不是适合所有交易时段。

交易者应辨别出哪些交易系统是以好运气与时机为基础，而自己坚持使用某一交易系统是一个漫长的过程。请耐心等待，交易者的目标是创建一套自己能够长期使用的交易系统。无论如何，使用某种分析方法正确判断交易，比起其他没有使用这种分析方法的交易者，你拥有巨大的优势。

托尼的建议

• 坚持在线写交易博客是增强交易日志互动性的一种方法，同时这样做还能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

够激励交易者坚持写交易日志。

- 为了使他人更容易地搜索到你的博客，请使用标签。标签指的是博客主题栏里的关键词。标签能够使你和博客读者更加容易地找到和对比先前进场和当下市场活动。
- 当你开始写博客时，我鼓励你对三个主要方面进行思考与研究，你可以一次只研究一方面，也可以同时研究这三个方面，包括交易实例与分析、有关交易的思考或理论、自己对市场的展望。
- 写博客时，交易者应当始终将读者放在心中，像给亲密好友阐述自己想法一样。同时，不要害怕承认错误！
- 维护博客非常耗时。由于博文是按照倒序时间排列的，即最新发表的博文排列在最前，最早发表的博文排列在最后，所以按照时间发展顺序来分析自己的交易会比较困难。弥补这一功能性缺陷的方法是，将博客看作是其他形式交易日志的补充，并且每次只在博客上着重分析一个主题。例如，也许你可以花费数周的时间去研究一种具体的形态以及影响形态形成的相关特征。另外，你可以在博客中记录自己对未来市场动向的一系列预测与观点——并尝试阐述自己判断当前价格行为的原因。事后，用事实检验先前的预测。如果预测与事实不一致，交易者要尝试解释当初预测错误的原因。再次强调，交易者不要害怕做主观猜想与推断。
- 与其他记录交易日志的方法相比，在线交易日志系统能够为交易者提供更多的便利与优势，因此在线交易日志系统是一种值得考虑使用的记录交易日志的方法。这样做有利于交易者对自己所进行的交易进行分类、数据分析，利用多种时段表观察交易，等等。你甚至可以从证券交易平台上直接上传交易信息，然后对诸如止损点和交易目标等数据进行编辑。

更多交易建议，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

跟踪记录自己交易的方法很多。每一种方法都有优缺点，其中一些方法比起另一些方法更加会吸引你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在这本书中，作者介绍了哪些主要的记录交易日志的方法？这些方法的优点与缺点分别是什么？

____

____

____

列出你自己的优点与缺点，以及想要提高的方面。然后根据所列内容，思考哪种记录交易日志的方法最适合自己。

____

____

____

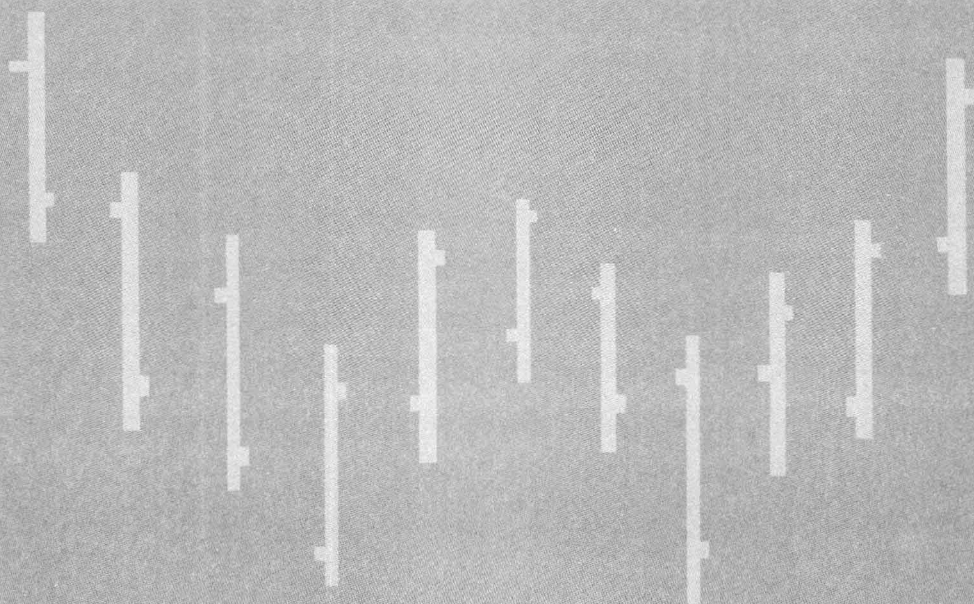
查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分

三流的老师将知识告诉你，二流的老师解释知识，一流的老师教你去证明知识，最出色的老师激励你去探求知识。

——威廉·A.沃特（William A.Ward）

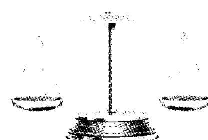


全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Ten

第十章



挖掘他人智慧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就成功的交易者或投资人而言，留出时间思考交易日志的内容对于自身发展至关重要。事实上，交易者借他人视角关注关键交易日志中的所有交易，而非只关注自己的在线博客去研究交易，是大有裨益的。当你与其他交易者分享自己的交易日志时，会接触到大不相同的观点，会以全新视角观察自己从前从未考虑过的问题。在这里我引用一句俗话，“只有当你有所发现时，才知道自己错过了什么。”

更加清晰地观察事物

当我读小学四年级的时候，我看不清黑板，眼部的疲劳导致我几乎每天都会头痛。父母带我做了眼部检查后，毫无疑问我需要一副眼镜。虽然我清楚地知道戴上眼镜意味着自己能看得更清楚一些，但是，直到我戴着新配好的眼镜走出诊所的大门时，我才真正意识到自己的视线变得如此清晰。我停下脚步，满怀敬畏地凝视着眼前的一棵树，仿佛一切都静止了一般。虽然我站在街道的另一边，我依然能够看清街对面人们走过的身影，就好像他们在我眼前活动一样。我从未像当时一样从远处如此清晰地看到一切。

我从未停下来思考过戴眼镜所看到的事物与未佩戴眼镜所看到的事物之间有什么区别，但是我清晰地意识到两者之间存在着区别。在我第一次见验光师之前，我从未想象过这近乎完美的视力会对自己的人生产生影响。毫不夸张地说，眼镜给了我另一双眼睛，它能够让我更加清晰地观察这个世界。

作为一位交易者，你不可能仅仅凭借一双眼睛就能看清自己所要的事物，但是你同样可以拥有另一双眼睛。交易者可以请求已经经历过类似交易的人们给予帮助。很多交易者通过搜寻社交网络和在线交流软件，例如信息平台或聊天室达到上述目的。这些社交网络以及在线交流软件为交易者提供了一个相互交流的平台，从而使他们更好地理解市场动向，培养相同志趣者之间的感情，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相互交换观点与思考。

信息超载

社交网络与在线交流软件存在一个明显的缺点，那就是许多活跃参与者并不一定比你更成功。由于交易者最初很难分辨谁是成功人士，所以这种交流机制会使交易者尝试太多，从而影响自己的发展。“你必须使用这一指标！”；“不，那种指标不太管用，但是这个交易系统无懈可击！”本来这些自称市场专家的人值得人尊敬，因为他们能够为交易者提供有价值的学习课程，但不幸的是，他们中的绝大多数只为投机盈利，所讲述的课程只是通过简单的网络搜索，改写他人的研究数据。

智者言辞

我们都知道在证券市场这个领域获得“成功”很有难度。在这一过程中，交易者需要长期努力学习，做出大量的决定与判断。然而，如果你知道自己应该在何处寻找或者足够幸运地拥有愿意一路上帮助你、引导你的人，那么通往成功的路上的确也有捷径。最有效的成功捷径之一就是找到可以帮助自己进步的市场导师或交易教练，没有导师或教练的人很难在任何领域出类拔萃。

导师

在荷马的《奥德赛》中，Mentor也可被拼为Mentes，他是奥德修斯（Odysseus）最信任的军事顾问。当奥德修斯出征特洛伊时，他让军事顾问照顾自己的儿子忒勒玛科斯（Telemachus）。当奥德修斯出征之时，女神雅典娜——希腊的智慧女神，时常将自己化身为军事顾问去指引与劝告忒勒玛科斯。因此，英文单词“mentor”的定义是“一个可以信赖的指导老师或者向导”。[2]

纵观历史，导师与其门徒——当今人们普遍称之为“学徒”（mentee）之间的关系有助于学徒天赋的开发。例如，亚里士多德（Aristotle）是亚历山大大帝（Alexander the Great）的导师，约翰·巴赫（Johann Christian Bach）是沃尔夫冈·阿曼德斯·莫扎特（Wolfgang Amadeus Mozart）的导师，马丁·斯科塞斯

2 《韦氏词典》，第11版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（Martin Scorsese）是奥利佛·斯通（Oliver Stone）的导师。

旅程的开端——发现吸引你的事物

当我进入市场的时候，尽管我还未完全理解透导师与学徒之间的关系，但是我已经对此有了一定的了解。我自己的艺术背景颇为丰富，但我也时常会被流行文化吸引，这些流行文化能够给人以美的享受。作为现实主义者，我对抽象艺术世界的了解很狭隘，而如今恐怕我也必须承认抽象艺术也是一种优秀的艺术形式。然而，历史上几乎每一位举世闻名的画家都曾拜师于或到了欣赏过某位用艺术讨生活的大师。那些从师于落魄艺术大师的学生，都学习大量知识，即便时光飞逝、时过境迁，他们独特的个性艺术形式可能会发展成另一种新的艺术形式。

从我开始发现自己对金融市场领域感兴趣的那一刻起，我迫使自己阅读了大量关于交易与投资的书籍。不幸的是，技术分析在当时仍然被许多圈子内的交易者们视为一门边缘科学。比起在线交易这一新兴领域中的日内交易或波段交易两种交易形式，交易者们更关注长期基本面分析。对我个人而言，那些有关基本面分析的书籍就好比抽象绘画。也许这些内容对于某些交易者来说有着明确的意义，但是在我看来它们就像杰克逊·波洛克（Jackson Pollock）的作品一样抽象难懂。

现在，在我煽风点火引发一场暴乱之前，我承认基本面分析有其存在的价值，正如波洛克也有他存在的价值一样。虽然我能够尊重此类分析形式的存在，并从它们的观点中汲取一些有价值的思想，但是基本面分析仍然不能吸引我。然而，技术分析领域的内容却深深地吸引着我。我不会写金融报告，也不会将它们汇总起来创建一幅图表，但我喜欢观察价格与交易量变动的图表。对我而言，观察这些图表类似于观察某只证券的数字快照。图表本身是即时可得的，所有的数据直到触发当下才得以显示，这一事实也是无可争辩的，然而对于任何一幅艺术作品来说，其背后的寓意只有在做出解释之后才能显现出来。

寻找合适的导师

寻找一位合适的技术分析方面导师并非易事，并且我还不满足于只找一位

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

导师。那时，在交易所里我接触到的大多数成功的技术分析师都是虚张声势，大摇大摆，超级大男子主义。在一个由男人统治的行业里，身为一名女性我没有任何优势，不仅几乎没有同性楷模，同性交易者的交易水平也远远称不上优秀。在我的眼里几乎没有女性能够达到成功交易人士的标准，大多只是普通水平交易者。

虽然我有一群圈内熟人，彼此之间也能够互相分享交流交易观点，但是大多数时候，我只能自己充当自己的导师。我常以学生和艺术家的身份来学习使用自己研究的交易技巧，并以预测交易所行情的专家身份努力学习和研究市场。我也开始在交易中使用交易日志。渐渐地，我对自己的分析能力开始变得有信心，我分辨市场形态的技巧快速帮助我变得出类拔萃。这些技巧使我成为一名优秀的分析师和出色的交易者。但是，我依旧需要努力很多年才会最终获得成功。

交易者的关系网

近来，我万分幸运地结识了一些专业的交易者，我能够与他们分享自己的观点，同时也从他们的经验与观点中有所收获。无论你认为自己有多么了解这个市场，你需要学习的事物远比你想象的多得多。时至今日，我仍然向他们讨教交易技巧与市场见解，然后消化吸收这些知识，将它们运用到交易分析中。如果我没有这样与他人互动交流学习，我就不会这么多、这么快地在交易中取得突破或成就。

交易陷阱指南

尽管交易者没有导师的帮助也有可能获得成功，但是一位合适的导师的确能够帮助交易者避免交易过程中不必要的痛苦与挫折。毫无疑问，也能为交易者节省大量的精力、时间以及金钱。

我们都听说过一些所谓的金融智慧，例如“始终保持你的止损点”“永不摊低成本”“趋势是你的朋友”。不过，导师会告诉你，在何种情况下这些先哲说过的话可能是错误的。

例如，你所持仓位的止损点一般来说就是支撑线。如果接近支撑线区域下跌波段的价格变化速度放缓，那么该交易区间就不易被突破，支撑线仍然能够

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

起到支撑作用，下跌趋势会再次反转走高，尽管交易者早期设定的止损价格可能会被触发。导师能够教你怎样去识别这种情况，并且帮助你保持足够的风险参数，以便防止由于未及时止损而“造成承受范围外的损失”。与此同时，也许一只证券的价格略低于先前低点，但是交易者能够继续持仓，因为价格极有可能出现回升暴涨现象。

与你相比，那些“先行一步”的交易者往往对市场行为的细微差别有深入的理解。他们也能理解阻止你发现之路上的财政方面与主观情绪方面的困难与阻碍，因为他们自己也需要去战胜许多同样的困难。他们所拥有的知识能够帮助你避免掉进同一交易陷阱，避免在他们或其他交易伙伴曾走过的错误道路上重蹈覆辙。同时，他们也能够与你分享自己的操作建议、交易技巧，以及可能会遇到困境的解决方法。

你经常会由于巨大价格趋势变化前的止损点或者移动止损点被突破而感到万分懊恼吗？也许你只是需要他人帮助你了解如何正确设定止损点，如何调整止损点以防上述情况的发生。交易者可以从交易经验丰富的导师那里获取此类建议与指导。

识别问题所在

你的交易日志既会呈现你所擅长的市场形态，也会呈现你不太擅长的市场交易。例如，止损点设置难题就是交易者可以根据交易日志最容易解决的问题之一。作为一名交易初学者真正理解自己交易中的种种形态，探索足够多的方法去规避无意中犯下的错误，可能需要好几年的时间。

然而，对于那些了解价格行为的交易都来说，他们只需要翻阅自己的交易图表，就可以在短短几分钟意识到自己犯下的错误。想想交易者如果在这一领域得到他人的帮助，他们在战胜这些困难时能够节省多少资金与时间、避免多少挫折！没错，随着时间的推移，你可以同我一样自己总结出一些经验与理论，但是，我更希望拥有导师的指导！

没有人是万事通

从理论上来说，每个拥有导师的人都会受益匪浅。然而，现实生活中，导师与学徒的关系非常复杂，并非每个人都能从导师身上受益。想要从另一个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身上受益，就要求这个人首先承认自己有所不知，这样一来，他们才能学习他人，才能学有所得。

停下手中的工作，思考一下自己的性格，同时也思考一下自己最亲之人的性格。你是那种无论遇到多大的挫折仍然顽强面对困难的人，还是那种在遇到困难时马上寻求帮助的人，抑或你的性格介于上述两类之间？我们每个人都有自己的弱点，而不同的人会以不同的方式对待自己的弱点。有些人接纳了自己的弱点，继续这样生活工作下去，而从未尝试去寻找一种方法使自己变得更好。然而，另一些人则尝试了解分析自己的弱点，找出方法来改进。

学会放弃

假设你正试着打开一个泡菜罐头，你一只手握紧瓶盖，另一只手握住瓶身，无论你多么费劲地扭转，你就是不能打开它。假设此时你只想着要吃到罐头里面的泡菜，为了打开这个罐头的瓶盖，你愿意花费多长时间？在我所认识的人中，只有很少一部分人会继续尝试用手拧开瓶盖，因为已经用了很多力气，他们越来越疲惫，直到最后他们只好放弃，去吃其他不太想吃的小菜，或者寻求他人的帮助来打开瓶盖。其实，你完全不必花费那么长的时间，费劲地尝试去拧开瓶盖，你只需要将这个罐头递给另一个人，让他来帮助你打开就好。如果例子中提到的人听起来和你很像，那么你可能还没有准备好求教于导师。

做好求教于导师的准备

为了使导师与学徒之间的关系发挥作用，你不仅必须承认自己能从其他形式的知识中受益，还必须愿意将所学的知识加以运用。导师只能传授知识，并不能替你去运用和实践。导师的存在是为了给你指引方向，给予你新的视角，引导你发现解决既有困难的其他方法，或者使你在交易中表现出的优良性格，更加有利于交易。导师存在的意义并不是直接接过那瓶罐头，替你拧开它的瓶盖那样简单。

导师会告诉你运用哪些技巧自己打开这个罐头。导师所传授给你的技巧中有许多都是你永远不会想到的。导师也会激励你创造自己的方法来打开罐头的瓶盖，鼓励你进行思维训练。当你开始偏向不切实际或者荒诞错误的方向

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时，导师会指引你重回正确的道路，指出你思维中不切实际或荒诞的错误想法需要改变。

据我所知，轻松打开最不易拧开的罐头瓶盖至少有六种经过检验证实的可靠方法。最不同寻常的方法之一就是使用两只鞋子来打开瓶盖。但是，倘若你没有阅读本书的这一段，你怎么可能会想到使用你的鞋子来打开一个罐头瓶盖这种方法呢？即使你读了本书，那么你能想到如何用鞋子打开瓶盖吗？如果你发现自己对我上面提到的“六种方法”感到十分好奇，并且努力想出如何用鞋子打开瓶盖，那么说明你已经准备好求教于导师了！

寻求激励

对于我们中的绝大多数人来说，我们所钦佩的或者给予我们激励的人并不一定是同领域或者拥有相同兴趣的人。然而，花点时间去寻找同领域中那些达到你所设定的目标的人，是你加速完成自我目标的最有效方法之一。作为交易者，我们可以通过很多途径来获取激励，但是没有人能像另一同行那样真正理解我们。

不同领域与相同领域的人在理解你的心智情感方面存在着很大的区别。这区别就同你在新闻记录中了解一场战役、根据历史课本和基于老兵自传中所学的知识对这场战役提出相应的建议、和你亲身经历一场战争拼命地想要活下来的三种体验存在差别一样。在市场中交易者未能盈利，这一结果也许没有在战役中死亡那么致命，但是财务或情绪受创的风险是切实存在的。如果你想在市场中存活下来，那么你最好在起步阶段做出详尽的计划，做好快速学习与快速适应的准备。交易者能够通过投入时间反思交易日志来磨砺自身的能力，借他人的视角取得进步。

交易者的类型繁多，你可能会发现与自己的类型相似的其他交易者，但是你却找不到两个使用相同方式进入市场的交易者。因此，在金融领域中，交易者试图找到一位适合自己的导师很难，但是这一过程也能使你受益匪浅。交易者找到能够正好弥补自己不足的同行也需要花费一些时间。如今，交易者在互联网上搜索会搜出很多的结果，但是试图从鱼龙混杂的交易者中分辨出真正的专家近乎不可能。在现实生活中，许多交易专家甚至没有时间在网络上维护

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

整理自己的博客。我们都太忙于跟踪研究市场了。尽管我成为公众人物已经十多年了，但是我始终忙于跟踪研究市场。你可以去问问那位对我不断发出感叹的出版商，就知道我在凌晨4:00还在进行交易，而不是在写博客！

但是请记住，不要太早地丧失希望。虽然许多交易专家确实没有时间与你进行私人交流，但是全球各地的社交网络和交易俱乐部都能为交易者提供交流的机会，其规模之大我们简直无法想象。当我刚开始进入市场的时候，信息留言板、在线交易博览会以及各种交易俱乐部都处在新生萌芽状态。当今社会，全世界的交易者每天都通过信息留言板、博客、在线视频分享网站、个人主页以及其他各种各样的形式互相分享自己的经验。

没错，交易者试图找到思维相似的人很耗费时间。但幸运的是，在当今信息社会，一旦你找到一至两个交易者，他们的交易方式吸引了你，那么你就能够查找到与他们联系且交易方式相似的其他交易者。交易者可以通过跟踪他们的互联网链接，查看他们的好友列表，加入他们所在的聊天室，参加他们当地的交易俱乐部聚会等方式达到上述目的。你所找到的这些交易者中一定有人属于社交型，喜欢与他人分享经验，交流观点，反复琢磨彼此的想法。从20世纪90年代末开始，在我的聊天室里有大概一半的交易者一直活跃在市场之中。

一个寻找有经验的交易者的方法最近颇为流行，这就是加入小型交易所或者全国各地随处可见的私人股本管理组织。实质上，这些组织由一间间办公室组成，在这些办公室里摆放着一定数量的私人交易工作台，使有经验的交易者能够“在办公室进行交易”，而不是在家里进行交易。这些组织通过不同的方式组建而成，比起大多数个体交易者，这些组织获取收益的成本要低很多，与此同时，其杠杆效应却很强大，因此许多交易专业者都会来这些组织进行交易，一些公司也会提供一些不易获得的市场交易研究与教学工具。

积极进取

为了选择一位适合自己的导师，你需要拥有积极进取的精神。你在网络上遇到的绝大多数朋友或者在交易办公室中认识的交易者，在彼此还不熟悉之前，他们只会给你一些陈词滥调的建议，比如“别把所有的鸡蛋都放在一个篮子里”。如果你路过一间交易聊天室，他们很可能会更加关注当前市场发展动向或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



者只是对那些希望向自己取经、经验较少的交易者吹吹牛。

你可能认为自己已经为寻找一位导师做好了准备，但你是否有足够的勇气去面对别人？另外，你知道自己是何时退出交易的吗？如果你没有提出足够多的问题，或者没有提出正确的问题，那么除非你的导师愿意将你呵护在他的羽翼之下，否则你从导师那里学到的知识只能微乎其微，也不会轻易得到他人的关注。如果你提出过多的问题，或者以错误的方式提出问题，那么你可能会变得让人讨厌，那些曾经愿意与你共享经验的人会因为害怕受你干扰而保持静默。一定要有耐心！不要害怕“潜伏”在有经验的交易者中。随着时间的流逝，你能够表明自己的欲望与真诚，你会开始理解论坛中其他交易者如何取得成功，并且可以从那些失败交易者所犯下的错误中有所收获。

交易教练与交易导师

在最初阶段，你可能会发现使用我前面讨论的方法寻找一位合适的导师十分困难。或者你可能会发现自己能够从互动中学到很多，人们有足够的时间审视你的交易成长过程，并且针对你的性格和优缺点向你提出意见。为了得到这种特别的关注，如果有必要的话，你需要找一位交易教练。从这一意义上讲，交易教练不单单是导师，收取你的学习费用，他们还会对你的成功感兴趣。

作为专业交易者，每天我都会针对某些主题提出自己的观点，其他交易者基于这些观点提出问题，问题往往铺天盖地而来，比如个体交易者请求我看看他们使用的这样或那样的交易策略，并提出一些我认为能让他们进步的建议。很多年前，我能够轻而易举地抽出时间与数百名交易者一起交流探讨，完全免费地为他们提供帮助。但之后，我的孩子们和其他一些麻烦事逐渐占用了我的时间。

同许多单亲父母一样，每周满足孩子们的各种需求大约需要花费6个小时的时间，我需要辅导孩子们完成家庭作业，为他们准备晚餐，到合唱班去探班，以及一家人一起享受闲暇时光。在过去，我会用这些时间同其他交易者交流沟通，但是现在，两个小孩拥有了特别优先权，限制了我与个体交易者一起工作交流的时间。因此，我转向做一名交易教练，大规模地将经验传授给其他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易者。

交易需要练习

根据我的经验，交易教练相当于综合型导师。普通导师与教练相比，就像当你第一次去体育馆时，你一定会遇到的许多跑道上体格锻炼得比你强壮的人，倘若你以友好的对话开始和他们聊天，你很有可能从他们那里得到很多建议，自己有望锻炼成和他们一样的健壮体格。随着时间的推移，一旦你的锻炼成果开始显现，他们甚至可能与你一同锻炼几次。而且，他们不会在认识你的那一刻，就逼迫你迅速锻炼出和他们一样强壮的体格。如果你希望以这种方式相互交流的话，那么你适合雇用一位私人教练。

上面这个例子引发了一个十分有趣但又颇具争议性的话题。人们怎样才能找到一位交易教练，真的值得花钱雇用交易教练吗？找到一名优秀的交易教练比找到一位优秀的私人健身教练还要困难许多倍，而找到一名好的私人健身教练本身就非常不易。为了找到一位合适的交易教练，你不仅必须考虑清楚自己希望学到哪种交易风格，有时候坚持自己的标准也会让你不安。

雇用交易教练的价值所在

如果你想要得到最好的东西，那么通常需要做好支付最贵账单的心理准备。然而，在金融行业中，支付最贵的账单也未必能够保证你雇用到最好的教练、最好的营销团队。现在，有许多交易教练会向你提供他们的自己的交易成果跟踪记录报表，但是事实告诉我这些报表实际上一文不值。这些跟踪记录报表中有许多让人怀疑的会计处理方式，涉及了众多卷入2008年金融危机的企业，并且这些报表只不过是一份看起来成绩不错的交易记录而已，它们不能够反映出报表背后的交易者是否有足够的能力将自己的知识成功地传授给他人，也不代表他们的交易方法是否适合其他交易者的性格，不能保证其他的交易者使用这些交易方法也能取得良好的交易结果。许多交易者会像我一样也提供交易教学，会以杂志文章、免费研讨会学术演讲等方式免费地将自己的交易知识分享给其他交易者。这样一来，读者或听众就有机会去观察自己交易方法与性格是否适合。最后，切实检验交易教练是否能够帮助自己进步的唯一方法就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





是预约一套课程，亲自尝试。

当面试交易教练的时候，一定要记住你在寻找一个能够起到导师作用的人。你能够从课堂和研讨会中学习交易技术，但是辨别出哪些交易技术适合自己的性格需要付出一定的时间。接下来，你会花费更长的时间去学习如何运用这些交易技术，以及自己擅长在哪些市场领域中进行交易。你的交易日志是将你与交易教练联系起来的重要因素。

就像私人健身教练会让你跟踪自己的饮食、锻炼以及机体的性能水平等一样，旨在提升学员交易水平的交易教练也需要密切地跟踪观察其学员的交易表现。为了学有所得，你必须诚实地将所需信息提供给交易教练，从而使他们判断与监测你所取得的进步。如果你愿意付出上述努力，那么你可以尝试雇用一位交易教练。你可以向交易教练购买一套课程，让他针对一笔交易指出你的不良交易习惯，教你如何识别这些不良习惯，并告诉你怎样防止它在未来再次出现。

优秀的交易教练或交易导师能够帮助你集中注意力，了解自身行为的意义及结果，助你实现个性化发展，而并非一味地让你学习死板的知识或他人的经验。交易教练或交易导师会与你分享自己多年积累的专业知识，同时引导你去利用这些知识，建立适合自身特点的交易方法。在教授过程中，交易教练或交易导师会告诉你哪些方法适合他们，哪些方法不适合他们。他们甚至还会与你分享他们的同事和朋友是如何克服弱点战胜困难的，即使这些经验并非交易教练或交易导师亲身体验而得。

如果你能有规律地学习反思自己的交易日志，那么你就可以自己解决许多问题，并以让人满意的速度取得进步。如果你是一个颇具经验的交易者，那么这一过程仅需数月之久；如果你完全是一个交易新手，那么这一过程就需要你数年的努力。

老师培养最优秀的学生

为了深入理解教育与引导的概念，我不得不着重强调“传授”的重要性。正如我在此章前段所述，自20世纪90年代中期我就开始教授其他的交易者，把自己数年来积累的知识与经验分享给他们，帮助他们认识理解自己的交易行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为。坦诚地说我若不是在交易生涯的早期就从事导师一职，那么我现在也许不会继续在市场中继续打拼了。

正如我之前提到的那样，最初我的交易日志并不是记录在笔记本上，而是记录在当时并不常见的网页上，这与今日的博客形式十分相似。在那个网站上，我将自己观察研究与吸引我注意力的股票分享给我的学生们。我还会详细地记录自己的交易结果，阐述自己选择进场点和止损点的原因，解释怎样设置交易目标，怎样管理仓位等。我强迫自己将交易中的每一步行动都进行详细记录和解释，就这样我创建了交易日志供以后学习分析。这样一来，我创建了自己的交易策略，证明了自己所采取的行动产生的结果并不是出于直觉或本能。我也不需要思考哪些直觉是感性的冲动，哪些直觉是逻辑性思考。

后来，我进一步发展了自己的教育方法——在聊天室中讨论自己的交易情况。这样做能够迫使我最大限度地利用自己积累的专业知识，更加谨慎地确保自己言论的正确性。最终，我开始一对一地针对交易者的个人交易展开教学。这样的教育方法使我以新的视角观察先前自己从未注意到的交易策略和交易概念。同时，我还观察到其他交易者是如何以不同的方式使用我的交易方法的。

如今，我已经创建了一套自己的市场分析系统。交易者可以将这套系统分解为数个核心组成部分，运用到各种价格行为中去。我则会将这套分析系统运用于自己的客户交易策略中，告诉客户怎样避免他们常犯的错误，怎样创建他们所关注市场形态的优缺点列表与分析模板。随着时间的流逝，这样的教授过程也会潜移默化地扩大了我自己的交易策略库，同时，我也更加深入地了解了自己过去不太关心的那些形态。

同交易经验较少的交易者、拥有与你不同交易投资领域背景但有兴趣听你分享交易方法的交易者一起工作，能够帮助你树立对所掌握的专业知识的信心。同时，这也让你相信自己有能力摆脱绝大多数交易者都会面对的主观情绪带来的负面影响。许多交易者面临的最大的困难之一，就是创建了一套自认为成熟完善的交易策略之后，自己在运用的时候却不能得心应手。当他们根据自己的判定标准评估某一形态的时候，会不断地怀疑自己所做的判断假设是否正确，会在本应进行的交易面前变得犹豫不决。这种犹豫不决恰恰源于交易者对自己的交易分析系统没有信心，最终将导致交易者错失交易时机或者错误

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





地判断形态。

当交易者进行日内交易或者投机交易时，你往往只有几秒钟的时间来做出正确的交易操作。一旦犹豫不决，就会错过仓位最佳买入时机或卖出时机。另外，如果你犹豫不决——在最终采取交易行动之前，反复斟酌自己的决定——那么，这只证券就不会按照关键时段中的发展趋势发展，这是具体交易中的负面信号，表明这笔交易中你所选择的买入点是错误的。除了天上掉下馅饼的情况外，犹豫不决在大多数情况下都会增加失败的概率，也会导致交易者过早地进场，不得不等待更多的修正行为出现。这样一来，交易者会在交易扭转之前失去耐心，暴跳如雷。

当你与他人分享自己的专业知识的时候，他人就可以对你的言论提出质疑。你就需要去解释为何选择交易法则，自己又为何在当初制定了这样的交易法则。阐述自己的观点与思考能够帮助你进一步固化你对它们的理解与信心，并且当你发现某种学过的证券形态出现后，这样做也能够克服自己犹豫不决的坏习惯。证明自身观点正确可行的过程，也能使你发现自己的交易分析系统存在的缺点，并对其进行调整和修正。将你所知晓的知识传授给他人，有助于交易者根据先前教学中重点关注的形态发现新形态，创建新交易策略。

合作

导师与学徒、交易教练与客户之间的相互关系能够以多种方式形成一种双赢的合作关系。如果交易者或投资者单独行事的话，那么他们就很难以同样的速度持续取得进步或发展。虽然寻找到适合彼此的搭档需要些许时间，但是双方在知识与信心方面取得的收获一定远远大于当初自己的付出。

对于绝大多数交易者来说，他们可以通过接受交易导师或交易教练的有益帮助，在很短的时间内学会很多“从前从未意识到自己所忽略的知识与经验”！

托尼的建议

作为交易者，我们不会停止在经验中学习的步伐。然而，如果你将交易导师等人为你提出的建议都记录下来，那么你就能够加速自己的学习，提高

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己进步的速度。包括交易导师在内的其他交易者会与你分享他们的交易技巧和他们对市场的见解与观点，帮助你避免他们曾经犯过的错误以及他们亲眼目睹其他交易者所犯下的错误，并且，他们还会就你的交易日志做出反馈交流，这样一来，你就能够立刻提高自己的交易投资技巧。

· 在你接受交易教练对你的帮助之前，你需要意识到一位有价值的交易教练会要求你积极参与到互动教学的过程中去，而不是单方面地向你传授知识与经验。正如私人健身教练会持续记录你的饮食情况与每日参与的体育锻炼，并以此为根据，帮助你制订合理的饮食与锻炼计划，此外还会在必要的情况下，调整计划的难度。同理，一位交易教练要有能力学习分析你的交易以及你在市场交易中取得的进步。这就要求教练清晰地了解你目前的交易水平、交易成果，熟悉你的优势与弱势，这样一来，交易教练才能从一开始就有的放矢地最大限度为你提供帮助与指导。

· 你可以同其他交易者分享自己所学到的知识，通过将思想转化为语言快速树立起对自己的知识与观点的信心。这样做能够帮助你判断自身交易策略中需要进一步细分或完善的部分。另外，因为你曾对他人的成功助一臂之力，他们在对你表达谢意的同时，你的心情也会很好！

更多交易提示，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

交易领域的学习曲线变化程度相当强烈。绝大多数交易者需要付出长期大量的努力才能看到自己的进步。当你向经验丰富的交易者学习专业知识，甚至不同交易风格时，你的学习曲线会大幅度地下跌。这些经验丰富的交易者通常能从你的交易中发现那些你从未意识到的信息，能为你提供新的视角与有价值的指导，帮助你节省大量的时间与金钱。仅仅是与他人分享自己所掌握的知识这样一个简单的行为，也能巩固你对自身交易法则的认识与信心。交易者可以将本章介绍的内容作为知识储备，它能够帮助你解答自己的疑问，仔细衡量其优缺点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

哪种类型的导师学徒关系最吸引你，为什么？

___

___

___

将一种或多种类型的师生关系融合到生活中需要哪些步骤？

___

___

___

查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四部分

习惯源于重复。因此，出类拔萃不是一种行为，而是一种习惯。

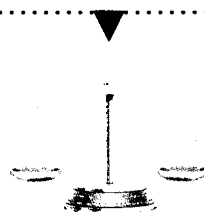
——亚里士多德（Aristotle）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Eleven

第十一章



培养专业交易者的思维方式

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易者了解到记录金融领域探索与进步的交易日志为何有益的原因，与如何创建有助于个人发展的日志类型这两个问题，是确保他们在市场交易中获取成功的必备条件。另外，交易者还需要拥有将所学知识加以切实运用的能力，使之成为每日与每周交易的一部分。

拒绝改变

作为人类，我们往往拒绝改变。我们每个人都有让自己感到舒适的地点与时间，有时候迫使自己真心接受某个新事物会很困难，即使逻辑思维告诉我们，为了达到目标，我们有必要做出改变。如果你和大多数人一样，在生活中曾多次下决心做出改变，但是一个月后，你发现自己仍在原地不动，并未为实现自己当初所设定的目标。

树立目标

1月1日通常是大家最喜爱树立全新目标的时刻，但问题是，交易者仅仅树立一个目标，却不能确保自己迈出为之奋斗的步伐，也不能确保为达到目标而付出全身心的努力。一颗种子必须种进肥沃的土壤，不管是人工施肥还是自然环境的滋养，种子突破重重束缚良好生长，肥料是必不可少的。如果种子接触了过多的水分或阳光，它可能会腐烂。为了开花结果，种子也必须经受住意想不到的天气变化和病灾虫害的考验。

如果一粒种子被风卷起吹走，那么它重新落到一块理想土地，长成一棵成熟植物的可能性会非常微小。首先我必须承认，虽然我非常关心自己种下的种子，但是真正存活下来的健康生长的种子数量却不多。现在当我有意无意地观察自己的院子时，我还能看到先前未能正常生长的植物留下的残骸。我所种植的番茄树因为枯萎病而死去，它开出的每一个花朵都会在结出番茄之前枯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

萎。我所种植的蕨类植物的枝叶也变得枯黄。我儿子去年春季种植的金盏花，其良好的适应能力与生长情况让我们大吃一惊，虽然它仅仅开出一小簇花朵，但这让我回忆起母亲的花园。

我家院中的植物大片枯萎或死亡的事实，意味着我与这些植物无缘吗？或者意味着我生来就是一位植物杀手，拥有使植物枯萎死亡的天赋，难道我种植的所有植物都难逃此厄运吗？不，一定不是这样的。但是，这意味着如果我希望自己最初成功种植植物的愿望能够实现，我就需要付出比现在更多的努力。如种植物一样，每个交易者都是一颗种子，当其生长环境被仔细地检测控制的时候，每颗种子都将长大成熟。

每个人都能够学会怎样种植某种植物，只需去图书馆查阅一些书籍，或者有条件去苗圃参观学习。了解你可能面对的困难，例如你所种植的植物最容易患的疾病或最容易出现的害虫，以及怎样保护植物免受这些疾病与害虫的摧残。我们中的绝大多数人都有能力学会这些知识与方法。接下来你要做的事情非常简单，那就是投入时间将从书本或苗圃专家那里所学的知识运用到实践中。你可以仔细监控植物的生长环境，细心照顾它们。久而久之，你便养成了这样的好习惯，而不认为这是些自己做不好的事。

在这一章节中，我们将会探索如何把记录交易日志这一行为转化为一种习惯。为了你能够在市场中创造成功事业，请改掉拒绝改变的潜在心态吧。

向该领域的知名权威请教咨询，为发展道路上可能会出现的困难做好准备。

持之以恒

我一直非常喜爱引用一句话并将这句话作为一句警言贴在显示器上方的墙上。这句话就是著名作家、《福布斯》（*Forbes*）杂志的创始人B.C.福布斯所说过的，“想要出类拔萃，想要一直保持出类拔萃，需要大量的磨砺、勇气、决心与毅力。每一位成功人士均是如此，因为他需要首先下定决心不断进步，其次需要以持之以恒的精神将成功的决心转化为实际行动。”福布斯提到的“持之以恒”常常是成功人士与失败之流之间唯一的区别。交易者应当知道自己应该做什么，怎样去行动，无论交易者是想记录交易日志，还是想减去50磅的体

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重，如果不痛下决心将相关知识运用到实践中，那么这些目标只会变得毫无意义。交易者不仅要实践，还要把它当作一种习惯。换句话说，你必须持之以恒。

我在一个初夏绘制了一幅理想蓝图。在这幅蓝图中，我画了许多个鲜红多汁的大番茄，我决心以此为目标。在生活中心，我买到一盆营养丰富的混合土壤，在肥沃的土地上种下一些番茄种子。当种子开始发芽生长的时候，我从中挑选了两株长势最好的，移栽到装有混合土壤的盆中。我将它们搬到阳光充足的地方，并有规律地给它们浇水。从一开始，我就对番茄树进行精心的呵护。当番茄树枝上结出小番茄的时候，我为每一根树枝架起了铁丝，以防果实过重压断树枝。为了防止我的小猫咬食番茄树美味的树叶，我甚至给每一株番茄树圈都起了一个小栅栏。

然而，在夏天快要结束的时候，我逐渐变得有些沮丧，我的番茄为什么长得这么小？到底需要多久新结的番茄才能成熟？很快，我变得有些懒惰了。我经常忘记给番茄树浇水，它们经常在烈日下被痛苦地暴晒。我不知道哪里出了问题，也不知道应该怎样去补救。面对这些状况，我并没有尝试想办法进行补救，而只是袖手旁观。当这些番茄树的状况不断恶化，我统计出了采取补救行为所需要付出的时间成本与金钱成本，这些成本远远超过了成功种植番茄树所可能获得的收益。

在那个夏天，我放弃了自己的番茄计划，事实证明我的放弃对自己当下和未来的生活方式几乎没有任何影响。我的放弃仅仅带来了一点不便。当我需要番茄来制作沙拉或意大利面的时候，我虽然无法从院子的番茄树上采摘番茄，而需要去超市或者农贸市场购买。然而，我的生活中一直存在这样的购买行为，因此，我的放弃所造成的唯一一点不便也就可以忽略不计了。

但是，好好思考片刻，在我们着手进行某些工作的时候，这种告诉自己“失败也没有关系”的思想的确能够影响到我们生活的其他方面。除了在我需要番茄的时候，不能到院子里采摘之外，这种无所作为的结果还会有何影响？也许你决心达到的目标是减肥，更加勤奋地锻炼身体，或者是戒烟。如果你忽视自身健康，这种后果的严重性一定远远大于不照顾番茄树所产生的负面影响。相反地，达到上述目标的益处，也远远大于几颗番茄的收益。比起1月1日当天“制定目标”的人们，能够实现这些长期目标的人通常会更少。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



行遵守某些条例来获得控制”。[3] 假设你在阅读本书，那么很明显当下你的目标之一就是学会怎样从本书中汲取知识，并通过运用所学知识创建自己的交易日志，也许你已将近来交易或投资的图表打印出来了。

为了养成记录交易日志的习惯，交易者必须学会运用法则。福布斯提到的“持之以恒”是在用另一种方式告诉你，为了实现自己的目标，你必须遵循行为与决心的法则。最初，交易者坚持遵循一定的法则需要付出一些努力，但是随着时间的推移，这些行为会逐步成为一种习惯，慢慢地你会在潜意识中自觉遵循这些法则。

法则、专业性与生活

当你在坚持记录交易日志的过程中遵循一定的法则，你要把记录交易日志看作是工作的要求，这样做非常有用。你的目标是成为一名专业交易者或者至少能像专业交易者那样进行交易和投资。因此，无论你现在的交易水平如何，你都必须以对待其他工作的那种专业、严谨的态度在市场中进行交易。你应当像拥有完美声誉、作品售价昂贵的园艺专家那样对工作充满热情。园艺专家为了植物的繁茂生长，会仔细监测调整植物所接受的光线与水分，并给予它们额外的照料，这样才能修炼出如此高超的艺术造诣，获得成功。他们年复一年地对种植作物进行的观察记录，你能够想象的到正是这一极好的记录使他们取得了现阶段的成功。你可以使用同样的方法在金融市场中达到同样的目标。换句话说，你要认真对待记录交易日志这件事。

那些在生活的其他方面拥有自己的法则的人们更易于以正确的方法来记录交易日志。多年以来，我为交易者提供了大量的一对一指导，我要求每一位客户或学徒记录自己的交易日志。其中一部分交易者会按照我的要求持之以恒地记录日志，而另一部分交易者则将记录交易日志当作麻烦事。

通常，诸如练习舞蹈多年或者白手起家创业成功的交易者在生活中已经拥有遵循法则的纪律感。他们已经把记录交易日志当作是每日生活必不可少的组成部分，他们懂得遵循法则的益处，也了解未遵循法则所带来的后果。而那些在最初阶段没有坚持记录交易日志的人们，在了解交易区间上限与下限的时候

3 《韦氏词典》，第11版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会遇到困难。把记录交易日志当作一种要求，是交易者开始遵循法则，努力将之变成习惯的好方法。

根据计划行事

一般来说，一个在生活中遵循法则的人都能够根据计划行事。一家公司的高层人员会召开每日例会或者周会，会在规定的时段内处理特定工作，从而保证公司顺利运营，并有助于自己及时发现与解决公司存在的问题。一位专业的舞者会严格按照计划坚持练功与锻炼，同时仔细监测自己的活动，以便提高舞蹈能力，避免练习中可能造成的伤害。

即使你不是一位首席执行官或者一名芭蕾舞者，你也能很容易地看出，对于人们来说，遵循法则与制订计划非常重要。即使是力争让孩子在学校努力学习的家长们也要严格遵循计划才能达到自己的目标。他们必须确保自己的孩子拥有足够的睡眠，吃到营养全面的早餐，及时消化所学知识，按时完成家庭作业，投入足够长的时间读书，同时控制孩子看电视或者玩游戏的时间。

编辑数据

就像孩子们每天都会留出一定的时间完成家庭作业一样，你也必须每天留出一定的时间记录和研究你的交易日志。一般来说，交易者越早记录交易日志越好，这样做能使你不再将记录交易日志拖延。在前文中，我已经探讨了记录交易日志的相关技巧，你可以在记录过程中将这些技巧加以运用，跟踪记录自己对市场和仓位的想法，记录交易过程中自己主观情绪的状况，阐述自我交易行为背后的原因。

打印当日交易图表的最佳时机是在收盘之后。这样一来，你就能够观察分析盘中各时段的信息数据，对于日内交易尤为如此，交易者可以将盘中各时段的信息数据作为自身交易分析的一部分。如果你在市场中频繁进行交易，也许你在日内交易中第一步要做的，就是在午餐时间记录分析上午盘中的信息数据，在收盘后分析下午盘中的信息数据。如果你要确定持有仓位，那么你可以先打印出能够反映进场点与退场点的交易图表，然后在周末利用空闲时间分析自己取得的进步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易者应当尽可能在第一时间将有关交易发展的信息记录下来，因为交易结束后就很难从相同的视角重现交易状况了。

交易者捕捉数据越及时越好。如果你没有及时收集数据，那么你很容易发现自己不得不一次收集一整周甚至数周的信息数据。到那时，仅仅收集数据这一工作就能让你筋疲力尽，导致你根本没有时间和兴趣回顾这些数据，对数据做出反馈、思考与总结，从而也就无法发现自己作为交易者正在取得的进步。

寻找适合形态

当你收集整理好所有的数据信息，记录了自己在日内交易中的思考与行动，标注好了交易图表，分析完交易后的事情时，你需要留出一些时间来分析自己的交易日志，挑选出适合自己风格的形态。交易者有必要投入时间这样做，因为这样做能够帮助他们关注自己的优缺点，建立能够指导自己交易的法则。

虽然交易日志中的许多内容看起来极其平凡，里面也充斥着许多并不会对未来交易产生多大影响的交易细节信息，但是交易者如能养成经常回顾反思交易的习惯，那么适合他们进行交易的形态就会出现。例如，交易中哪个时段收益率最高，哪些原因导致我所遇到的困难最大等。

你也能够通过确定各时段不同的形态，创建交易策略来控制自己在这些时段中的交易行为。你是否发现唯一适合自己的交易形态出现在中午时段是个很好的例子。因此，你可以利用这个结论排除其他形态，只专注于适合自己的几种形态进行交易，从而获得最大化的收益。另外，你可能会发现在某些条件下自己总是在亏损，因此每当你发现这些条件正在形成，你就会有意识地暂停交易。如果你不确定自己的观察从长期来看是正确的，那么你至少可在检验自己的理论正确性的同时减少仓位。

回顾与反思

我个人习惯在周末的时候对交易日志进行回顾与反思，将一周内我所进行的交易仓位进行分类，并且将它们与过去相似的交易形态进行对比。这样回顾反思的效果甚好，因为这样做用其他人的话说，就是把我“从交易前线拉回

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来”，放进“交易策略研究室”。我不会关注市场中所有正在进行或者即将发生的行为。相反，我能够对市场宏观发展趋势保持一个清晰的认识。如果我发现自己在某天的交易中困难重重，那么我通常会在这周停止交易，直到自己投入时间将近来的交易与过去的交易进行对比分析，找出造成屡次失误的原因后，我才会重回到市场。如果你不能找出问题所在，提出一个客观可行的解决方法解决问题，那么你很有可能发现自己坠入了连续失误的万丈深渊。

计划的第一部分包含的内容有：自己收集的交易数据和主观情绪变化。第二部分，你必须留出时间对这些数据信息进行分析反馈。第三部分，交易者复习回顾所学知识与创建的交易策略。我还创建了一份“备忘单”来记录自己常犯的错误，并且在活页日志夹前页记录自己最喜欢的形态。我常常会更新这份列表确保它的实时性，并且在每天开盘之前通读一遍。

理想状态下，交易者应当在每一天多次对交易进行回顾与反思，因为交易者的注意力很容易被种种因素分散，失去交易分析的侧重性。有些交易者发现自己需要比他人更多次地回顾反思交易，然而对于另外一些交易者，即使他们下定决心这样做，也很难将之付诸实践。

诀窍与技巧——案例分析

我的一个客户发现自己在每笔交易中都会犯下同一个错误，但他就是改不了这个坏习惯。虽然他已经通读了解决该问题的所有笔记，但是当他在进行交易的时候，他总是忙于观察价格变动，以至于忘记了应该遵循的交易法则。为了帮助他改正这个坏习惯，养成正确的习惯，我们需要利用一些方法使他不要过度关注价格变化，重新调整关注点。

为了帮助这名客户克服精力过度集中于价格变动的习惯，我要求他将一台闹钟放置在远离自己办公桌的另外一角，这样一来，每当闹钟响起的时候，他就必须从办公桌前站起来，穿过整间办公室，才能按下闹钟。闹钟设置为每30分钟响铃一次，此时这名客户正好在修正阶段进行交易。

在市场中，修正阶段指的是市场最容易发生趋势反转或突破交易区间的时段；正因如此，许多交易者会选择在这一时段进行交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当客户设置的所有闹铃都响过后，我要求他通读自己的交易法则，检验进行交易的时候自己是否遵循了这些法则。我们需要使用不同的闹钟铃声，并根据该客户具体的活跃交易时段来调整闹铃时间，然后通过以上方法督促他定时按下闹钟，不要过度专注某一事物。这样一来，他很快就调整好了自己的习惯，从而有利于进行交易，而不是阻碍交易。无论何时一旦他发现自己重蹈覆辙犯下错误的时候，他就会重新拿出这只闹钟。

一切都是借口

记录交易日志以及坚持按照必要步骤正确记录交易日志，不会立刻就成为人们的一种行为习惯。J.R.托德（J.R.Todd）先生有一句非常有名的警句："商界道路上充斥着各种各样的天才，他们满腔热血地开始交易生涯，但是却没有毅力坚持下去。"在交易起始阶段，我们可能都很勤奋，但是渐渐地我们很容易为自己找出各种借口，拖延时间去分析和研究交易。"我等一会儿再去做""这笔交易和上一笔交易相同，所以我不需要记录这笔交易""今天我已经进行了太多笔交易，我只需记录其中的几笔交易就好"。以上这些都是交易者拖延记录交易日志找的借口。

我自己最常使用的借口有，"我的孩子们刚刚回家，所以吃完晚饭我再来记录交易日志""我通宵熬夜写这本书，所以等周末再记录交易日志吧"。

尽管你可能认为这些拖延记录交易日志的理由都很正当合理，但是当吃完晚饭之后，孩子们又需要你辅导他们完成家庭作业，或当周末来临的时候，你又计划和朋友们外出郊游，同家人外出吃饭，最初记录交易日志的计划还能实现吗？如果你的情况与我相同，你常常会发现每当你告诉自己"还有很多时间"，然后拖延某些计划的时候，最后这些计划就很难完成了。因此，扪心自问："如果记录交易日志是必须完成的工作任务，那么你会花时间去完成它吗？"换句话说，假设记录交易日志是你朝九晚五的工作，如果没有完成记录工作你就会被停职数日甚至会被开除，那么你还会不去完成这项任务吗？

现在，让我们一起认真思考：如果你没有遵循法则，那么你就不能够轻而易举地发现自己真的正错误所在，也不可能坐下来认真思考自己应该采取何种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

措施才能克服这些缺点。引用我前文提到的例子：你也许没有注意到番茄树上的一片叶子上长了一些白色斑点，也没有意识到这些白色斑点会带来这么严重的后果。就像我一样，在你意识到这些问题之前，你的番茄树已经无法治愈了，或者你不知从何下手才能补救这个问题，最后你会感到万分沮丧，干脆放弃了。如果你的交易账户出现了和番茄树类似的问题，你会不会立刻找出问题根源，采取相应的解决方法呢？

另外，如果你没有成功养成记录、回顾、反思交易日志的习惯，那么作为一名交易者你就无法遵循本该遵循的交易法则，提高学习理解能力，发挥自身优势。当你对本来适合自身的形态有所困惑的时候，也许你还没能识别这种形态，或者你还不能促使自己利用这一形态。另外，你还可能会无法识别预示未来市场环境的有利交易信号。

忽视交易日志代价惨重

忽视交易日志会亏损大量金钱难道不是显而易见的吗？交易者因无法改正自身错误或者无法抓住交易时机而亏损大量资金。如果你放任自己，长期忽视这些不良习惯，或者对即期目标没有付出足够的努力的话，那么你就会亲手将自己推入停职或被解雇的深渊。此时，不遵循法则对你日常生活造成的后果可不是“去超市购买番茄”所能比拟的。

但是妈妈，我不想工作

我知道你们都很同意我的想法，对吗？“没错，托尼，你讲的道理绝对100%正确！非常有道理！”现在你的脑海中可能会有这样的想法——至少应该产生这样的想法！但是，将认知转化为行动实属不易。事实上，绝大多数交易者都知道应该坚持记录交易日志，但是很多人都不能坚持。也有一些交易者坚持记录交易日志，却不知道怎样利用这些交易日志，促使自己不断进步，出于这个原因，他们也会选择放弃。而一些交易者虽然开始记录交易日志，但没有投入时间去收集足够的数据信息。一些交易者明白坚持记录交易日志非常有用，但是他们仍然会半途而废。然而，更多的交易者甚至选择从不记录交易日志。

如今，你已经读到了本书，你就没有任何理由说自己不知道怎样记录交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

日志了，你一定明确地知道如何记录交易日志才会使自己受益。牢记这一点，让我们一起看看你如何选择：为何决定不记录交易日志，为何在过去坚持记录，现在却又半途而废，为何如此勉强地坚持交易日志。

或许，每天坚持记录交易日志十分枯燥，它也不能使你很兴奋，但是不要因此丧气。有些交易者能够自然而然地坚持记录交易日志，他享受着发现自我秘密和自我交易风格带来的乐趣。另外一些交易者则会将交易日志看作是每天的烦心任务，有时甚至在一天快要结束的时候才勉强完成。如果你发现自己属于后一类交易者，不要担心，即使记录交易日志永远也不会变成一件激动人心的事情，你仍然能够改变你的观念，去体会完成这项任务之后充实的成就感。为了证明我的观点，请让我与你们分享一段对话，与我交谈的两个年轻人分别属于上面我提到的两种类型的交易者。

这两个年轻人都是我的孩子。在本书的创作过程中，我与孩子们讨论了工作的话题，询问他们长大后理想的工作是什么。我的女儿马上10岁了，多年来她一直哭诉、抱怨自己还没到能够工作的年龄，就已经迫不及待地想要加入工作大军，做到经济上的独立。她的终极目标就是成为一名交易者，她说希望自己拥有一份主要事业的同时，利用业余时间进行交易与投资。我的儿子同女儿的观念截然不同，他刚满6岁，情绪激动地宣称他将“永不工作”，用他自己的话说就是现在不想工作，以后永远也不想工作。我的女儿满怀兴致地不断寻找新的创作题材，并写下她的经历体验；而倘若让我的儿子安静地坐下来，读完两页书，就会给他带来“拔牙”般的痛楚，更别谈让他完成其他更需毅力的任务了。（幸运的是，他现在不再这样了！）

儿子宣称“永不工作”背后的原因可能永远也不会被发现，但是我突然心生一念，如果改变他对“工作”的认识，也许他能将对待工作的负面情绪转化为正面情绪。

虽然我的女儿告诉他如果不工作的话，他就要睡在大街上，没钱买食物，但是儿子仍然没因此而动摇，仍然坚持着自己原来的想法。

我沉默了好几分钟，琢磨着和儿子讨论他反感的话题。我很快就意识到儿子之所以如此反感工作这一概念，是因为他太喜爱上学了。他一直饶有兴致地向我讲述学校中发生的趣事、学到的知识，以及期待第二天重返学校迫不及待

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的心情。

所以，我指出："但是，你已经在工作了。"

"我没有！"他断然地否定。

"你真的已经拥有一份工作了，"我说，"你在学校学习，这就是你的工作。每天我起床，上班，面对电脑工作。每天你起床，去公交车站，在学校读书。当你在学校努力学习的时候，你锻炼了自己的阅读能力、写作能力，学会了新的知识与道理。所以，上学就是你的工作。"

"妈妈，上学不是一份工作，上学是有趣的事情！"他说。

我告诉他，我认为自己的工作也十分有趣。在每天的工作中，我在电脑上获取新的信息，书写市场分析报告，学习新兴事物，与朋友们聊天，等等。如果不考虑涉及市场的工作内容，我工作的一切内容他也会在学校里做到。在我明确表明这番话的核心意义之前，儿子对待工作的态度就开始变化了。第二天早晨，孩子们在出发去公交车站之前，前来与我道别。往日里，他们会边往门口走边对我说"工作愉快"。然而，那天早晨，我故意说出这样一句话："我爱你们！工作愉快！"儿子呲牙咧嘴，激动地回答我："妈——妈——"突然他愣了一下，补充道："好的！"那天下午他放学回家之后，我询问他今天的"工作"如何，他回答道："非常棒！"接着他掏出一个从画纸上剪下的绿色小熊，那是老师用来表扬表现出色的孩子们的奖品。在小熊上写有"表现出色"（GREAT JOB），在英文中，这句话从字面上看也有"工作得出色"之意。于是，在家人之间迅速流传开一个百用不厌的玩笑话，每当孩子们前往学校之前，我们都会互相祝愿"工作愉快"。

改变思维方式

我巧妙地通过那些儿子以正面态度看待的活动，向他阐述了一个他原本非常反感的概念，通过这种方法，我帮助他将原来对待工作的负面观念转化为积极正面的观念。我承认，改变一个年仅6岁的孩子的思维方式非常容易，倘若你也遇到一个6岁的孩子，你也能轻而易举地完成这项任务！众所周知，年仅六岁的孩子们没有太强的逻辑思维能力。大多数时候，当人们要求他们去解释一个行为或者一种感觉之时，他们的回答常常是让人摸不着头脑的"因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为……”系列，或者一句让人困惑的“我不知道”。当最初我问儿子为何不想工作的时候，他也给了我一个类似的答案，其实无论你问他什么问题，他都会这样回答。如果你尝试着进一步索取更加详细的答案，他往往会迷惑不解，或者回答一个他认为你想听到的答案。

有趣的是，过去当我询问自己的客户为何不坚持记录交易日志的时候，他们也会给出类似的让人困惑的答案。他们就是“不知道”为何自己会这样做。你可能会感到奇怪，为什么我会以同样的视角来比较孩子和成人，但请仔细思考片刻。实际上，作为一名成年人，我们对待生活的态度并不比孩子复杂。为了使原本让我们厌恶的事物变得可以忍受，甚至让人愉悦，我们必须用这些事物的价值来说服自己。知晓理解这些事物的价值并不能保证我们可以开心地接受这项任务，也不能保证我们能够轻而易举地改变原本负面的观念。这样做的首要目的是了解自己为何在最初阶段就对这些事物有负面的情绪。

先工作后玩乐

让我们一起来看看我与儿子的这番对话，尤其是他对于未来工作的态度。最能解释他对工作持负面态度的原因，就是他将“工作”这个概念与他并不想付出更多的努力去完成的其他任务联系在一起。比如，让他将自己的衣服收拾整齐，就是他不想完成的一个任务，他会把衣服都揉成一团，然后一股脑儿地塞进抽屉里。比起“工作”，他更喜欢玩乐。他会将折叠与晾挂衣服的时间全部花在用乐高玩具拼装碧煦园模型上。

为了不去整理收拾自己的衣服，儿子的理由是“还有更有趣的事情需要他去做”，不知道成年人是否察觉到他们为自己没有遵循相关法则所找的理由，实际上与我儿子所找的借口非常相似。从本质上看，他们都更想玩乐！比起需要大脑参与的活动，人们往往更容易被较少需要动脑的活动吸引。从这个角度来看，成年人找出借口让自己玩乐，同样，儿子将整理衣物的时间用来拼建乐高模型却是一个积极的动脑的活动，儿子的借口比成年人所找的理由更显合理。至少儿子拼建他的乐高恐龙主题公园，需要大量运用自己的想象力。然而，成年人却仅仅是看看在线视频与最新的情景喜剧而已！让人十分惊讶的是，人们可以花费大量的时间进行诸如观看情景喜剧之类的娱乐活动，然而却声称

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己没有时间去做那些更加有意义的事情。

无论你现在认为自己该怎样支配时间，请记录下一周中自己的具体时间安排，这是一件非常具有启迪意义的事情。你需要保持诚实的态度，并像平常一样自然地安排自己的时间，不要改变原有的生活状态。另外，当你开始完成一项任务之时，记录下切实投入到任务工作中的时间，以及拖延手头任务的时间。例如，你在网上支付账单时，其中真正用来支付账单的时间有多少？其中看电视或者与好友在线聊天的时间又有多少？

在一周结束的时候，你思考一下自己应该投入多少时间去完成自己所认为的对生活及未来有益的任务，例如投入时间坚持记录自己的交易日志。由于自己的身体健康对于长期成功同样极为重要，如果你还没有进行规律锻炼的计划，那么每周也应该留出几个小时用来锻炼身体。回顾一下日常生活中对提高生活质量毫无意义的各种活动，算出你为这些活动花费的时间，并与投入到能够提高生活质量的活动中的时间进行比较。你也许会发现，即使投入时间去记录交易日志，进行规律性的锻炼，你仍然还有大量的时间用来“休闲娱乐”。

思想的力量

在把记录交易日志变为职业的一部分的过程中，交易者不得不跨越另一个障碍，即很多人拥有的一种想法，“不喜欢自己的工作”是“公认的真理”。每天朋友和家人都会不断地告诉我们，工作让他们苦不堪言。无论在哪里，都充斥着脾气暴躁、永不满意的上司，难以相处的同事，吹毛求疵的客户。在你看连续剧《后中之王罗珊娜》，参加家庭聚会，或者邀请最亲密的朋友一起烧烤的时候，你都很有可能会听到或讲出上述抱怨之词。

孩子们也经常接触到这种消极的观念，这种消极的观念要么来自于家庭，要么来自于朋友，要么来自于电视节目，其他的孩子不断地抱怨自己的生活，有时甚至到了通过痛斥哭诉来发泄不满的地步。如果孩子们经常看见这类抱怨行为，他们逐渐就会认为抱怨与不满是生活的一种常态，即使他们并不想抱怨，也会受环境所迫去抱怨。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果你轻易认为工作是一件需要抱怨的事情，那么你也许就不能轻易接受把记录交易日志看作是工作的要求。虽然你已经认识到遵循相关法则是成功的必备条件，但是你仍然发现自己没有遵循计划，没有养成记录交易日志的好习惯。无论如何，你必须突破这些阻碍，打破这种消极的思想观念。

要突破上述阻碍，你首先需要扪心自问究竟为何会有这种抵触心理。就像我的儿子回答的一样，你可能也会迷惑不解地告诉自己："我不知道！"如果你发现自己反复开始着手工作，又反复搁置工作，或者在一开始就不知道自己行动的动力是什么，这都极有可能让你产生沮丧感与挫折感。交易日志的一个目标就是通过提出诸如"为何我经常……"或者"为何我不能够……"之类的问题帮助你解决在交易过程中遇到的让人沮丧的难题。你可以通过学习研究自己的交易行为，退一步客观冷静地找到解决这些难题的方法。不过，在记录交易日志的初期，如果你发现自己仍然会提出同样的问题，那么这种沮丧感将会被放大。

自信是关键

与其他因素相比，交易者对取得成功的自信程度会直接影响到市场交易，以及生活中其他领域的成功。交易者应当不去考虑自己准备得多么充分，也不去考虑自己工作多么勤奋。如果你都不相信自己能够取得成功，那么你很有可能永远都不会成功。消极的态度与失败紧密相关。在交易过程中，这样的消极态度会导致你在极好的形态面前犹豫不决，却在风险更高的形态出现时进行交易，因为犹豫不决使你浪费了更多的时间，做出了过多的考虑，过早卖出盈利仓位，仅仅因为你已经赚取了一点收益，并且害怕亏损。正是你的情绪而非其他原因，造成你没有及时止损或其他种种问题。类似这样的失败操作，让你产生了"为何我总是……"之类的困惑。为了取得成功，你必须下定决心战胜这种消极的心理。

托尼的建议

· 认真对待记录交易日志这一行为。如果你希望将交易当作一份长久的事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

业——即使是一份副业——你不得不养成持之以恒的好习惯，将自己想要成功的愿望全部转化成为成功而奋斗的决心。交易者要把记录交易日志看作是工作的要求。这样一来，你就不会将记录交易日志看作一件烦心事，这也是使自己开始遵循计划完成任务，培养良好习惯的一种方法。

- 每日留出一定的时间来记录交易日志。一般来说，行动越早，效果越好。这样做能够防止你拖延太久，甚至最后不再记录交易日志。交易过程中产生的想法与观点一定要在第一时间及时记录下来，因为事后我们很难以相同的视角回顾交易。
- 如果你没有及时回顾分析这些数据信息，也不能提高控制主观情绪的能力，那么你就要收集整理交易数据以及相关情感状况。交易者使用较长时段如周末可以更加轻松地完成回顾分析数据。当你坐下来研究一周交易时，你可以将此周交易与先前交易进行对比。
- 针对自己常犯的错误与最喜欢使用的交易方法，交易者可以创建一份“备忘单”，在每个交易日开始的时候通读一遍，帮助自己规避常犯的错误，控制好主观情绪。
- 当交易市场中连续地出现交易亏损情况时，交易者应当暂时退场，略作休息。你可以更新自己的交易日志，记录分析最近进行的交易，对比分析这些交易与你使用相同交易策略进行的其他交易，哪些因素影响先前的盈利交易，哪些因素影响现在的亏损交易。交易者投入时间进行这样的分析研究能够使自己冷静下来，更好地控制主观情绪反应，重新整理情绪与思路，并且会重新树立信心，下决心回到市场再次进行交易。不要认为这样的做法会浪费时间，因为不通过这个方法让自己冷静下来，思考总结，只会导致自己坠入反复失败的深渊，主观情绪会战胜逻辑思维能力，致使你做出更多不理智的交易决策。
- 交易者应当留出时间，暂停交易，去思考坚持记录交易日志能为你的生活质量带来哪些切实的益处。试问自己下面的问题：坚持记录交易日志，对你的生活状态、你的家庭以及未来的家庭生活状态会产生哪些积极的影响？你有多希望取得这些有益的收获？每天，你又做了哪些对提高生活质量毫无意义的事情？一天中你会花费多少时间做这些事情？为了完成自己制订

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的长期交易目标，你愿意利用多少原本会浪费的时间去进行交易？你牺牲为实现目标去奋斗努力的时间来看电视剧或者玩游戏，你觉得这样做真的值得吗？请认真地思考上面的问题……

更多交易提示，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

当你读到这里的时候，你已经了解了坚持记录交易日志的益处，也了解了交易日志如何大幅度地提高你的交易结果，但是许多交易者仍然不能做到坚持记录交易日志。遵循法则与交易日志进展计划，都需要你拥有一个适合自己的行为法则。回忆你在生活中已经实现的其他目标，现在，针对下面的问题，写下你的答案。

你设定的目标哪些还未实现？哪些已经实现？

当你成功实现目标的时候，你是采取哪些步骤实现自己的目标的？当你未能实现目标的时候，哪些因素导致了你的失败？

你的交易目标是什么？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你认为自身性格中可能阻碍自己在未来取得成功的因素有哪些?你可以采取哪些措施来克服这些阻碍自身发展的弱点?

____

____

____

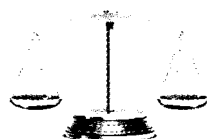
查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Chapter Twelve

第十二章



奖励与激励

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如何改变自己的想法

为了使交易日志发挥提高交易者交易水平的作用，你必须保证你从一开始就坚持记录交易日志。如果你发现自己很难坚持完成某项任务，对交易日志进行系统的分析反思，就好像用自己的脑袋撞墙一样痛苦，那么你应该寻找某些方法，帮助自己你克服每日生活中的这个障碍。那么，如何改变你的想法呢？

当你与自己种的植物交谈沟通，给予它们正面的鼓励的时候，这些植物就会更加茁壮地生长。这件事是真是假，我没有成功种植番茄树是不是因为我忽视了与它们进行交流沟通，这些都需要进一步探究。然而，这句话证明了一个道理，一般来说，比起从未得到任何鼓励的人，因辛勤努力而获得奖励与表扬的人能够坚持更久，发展得更好。

你应该知道，在市场中遵循法则行事的最大奖励，就是拥有资金额快速增加的账户金额和引以为傲的投资组合。然后你可以利用不断增加的财富来实现自己其他的梦想。也许这些长期的目标在当下看来并不真实，但是请把这些看作是自己在交易路上的长期动力吧。交易者长期坚持努力本身就是一件非常困难的事。有多少人能够诚实地说，与让人满足的现在相比，他们更喜欢在不确定的未来能够获得的奖励？对于许多人来说，即使在未来得到的奖励可能很丰厚，但是当下最想拥有的可能不是丰厚的奖励。如今，许多形象具体的方式方法能够帮助我们将这些长期的目标在当下变得更切实际。与此同时，让我们一起探讨一下，我们立刻采取何种措施，才能够确保自己以正确方式进行交易。

表扬的威力

同绝大多数父母一样，我的父母希望我能够快乐，并取得成功。从上学开始，我就表现得很好，然而，他们也理所当然地希望我优秀，并一直优秀下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然而，父母的期待并没有给予我很多的鼓励。在高中时期，我大量的学术成就都归功于我的几位老师。他们促使我跳出常规框架进行思考，鼓励我不断突破已有的成就。在大学里，尤其是在一个顶尖学府里，人们很难将自己与“一名优秀的学生”联系起来，作为“优秀学生”也更难不断超越自己。

在生活中，大多数时候，我是一个害羞的人。在大学时期，我并没有努力寻找一位积极引导我，给予我挑战与鼓励的导师。虽然我没有辜负父母的期望，在“始终优秀的道路”上、在大学课程的学习中获得了许多荣誉，但我并没有始终牢记真正的奋斗目标，我开始对大学的课程有所松懈。我逃课，减少选课科目，将更多的时间投入到我并不喜欢的工作上。在那时，我非常幸运。因为自己偶入市场，重新燃起了挑战自我的激情。我满腔热情地投人这个新兴的领域，我的表现在相对较短的时间内，受到了一位交易教学领域专家的关注，他雇用了我。很快，我开始同其他交易者一起工作，帮助他们完成交易目标。因为与他人分享自己的交易知识，帮助他们追逐成功，我不知不觉地收获到了成功所需的表扬与鼓励。

表扬激人奋进

虽然现在我已经意识到了表扬对于自己的成功起到了促进作用，但是，在我身为人母之前，我并没有彻底地意识到表扬这一概念能够激发人们奋进。我照看过的每一个孩子从来没有认为自己能够成功，尤其是在学校中取得成功。我最常听到的话就是“我做不到”或者“我不知道怎样做到”。而另一句话则更为普遍：“我真愚蠢。”几乎每一个孩子都说过这样的话。然而，当孩子们说出这类话语之时，他们实际上是在寻求别人的肯定，希望别人告诉自己他所说的并不是真的。他们是在寻求赞扬。但是久而久之，每当我们受到挫折或未能取得进步的时候，这些话就会很容易地跳入脑海，有时甚至是下意识地浮出脑海。当我与一些客户合作的时候，他们会重复犯下相同的错误，他们想要打破这个怪圈，但又遇到困难。于是，类似的自我否定经常会以各种各样的形式表达出来。“托尼，我一定非常愚蠢，我虽然知道自己这么做是错误的，可我还会这样做下去！”

如果你对自己无法暂停交易，无法摆脱由这些坏习惯造成的情绪包袱而

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



感到万分沮丧，那么你要改掉这些坏习惯几乎是不可能的。如果你认为自己非常愚蠢，某些事情毫无希望，那么你极有可能无法通过积极的努力来改变自己的消极观念，因而无法达成目标。不要将注意力都集中在这些消极的观念上。相反，你应该撇开这些想法，将注意力集中在出色完成的任务上，以积极的心态，为克服任务过程中的困难找到相应的解决方法。遵循法则与计划，坚持记录自己的交易日志，就是强迫自己做出这种积极改变的一种途径。

那恰好是我们最棒的一面

每个人都有感到沮丧的时候，每个人都有不断问自己"到底怎样才能做对"的时刻，也有因付出的努力无果而感到受挫的时候。有时，表扬能够帮助你鼓起勇气，战胜那些不安全因素。当我在进行本书创作的时候，我就感得到到了自己因得到表扬而重燃信心的那一刻。那时，我被生活中每天不断出现的琐事完全击倒，开始变得极为沮丧。我开始怀疑自己能否从无尽的困扰中脱离出来，是否能够静下心来完成这本书的创作。然而，我很快地意识到这种沮丧对我达成目标毫无帮助。我必须强迫自己将注意力从消极情绪上转移开来，专注于积极的态度上去。

在查阅参考书目的时候，我回忆起当初完成第一张CD教学课程时自己的那种成就感。同时，翻找出读者因参加过我的教学课程、网络研讨会、学术演讲以及众多其他交流活动，而给我发来的感谢信与感谢邮件，回顾那些我过去做过的给他人提供帮助的事情。然后，我还会预测我即将获得的成就感，我知道一旦完成了这本书的创作，自己将重获这样的成就感。我想到许多读到本书的人们，包括你，会将我所谈及的方式方法运用到实际交易中，并从中受益匪浅。投入时间回顾思考过去这些积极的成就，对帮助我迅速重归正轨起到了极为重要的作用。

你的交易日志能够帮助你记录自己的成就，它记录了你在交易过程中成功实现的突破，在某笔交易中完美地遵循了自己的交易计划，这些都会积极地提示你，你可以再一次做到，帮助你将注意力重新聚焦于自身努力上，告诉自己有能力取得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

买支冰淇淋奖励自己

表扬自己并非易事，有时候，不当的表扬与激励会造成比没有表扬更糟的结果。在我领养照顾的孩子们中，有几个孩子已经习惯于接受表扬，他们将表扬视为一切，无论自己是否努力地完成一项任务，他们都想得到表扬。几年前，我时常被老师请到学校，处理一个特殊孩子的问题。老师打电话告诉我，这个孩子一直在班级里制造麻烦，需要我把他接回家去。在30分钟的交谈中，老师讲述了这个孩子怎样调皮捣蛋，以及他们对管理这个孩子的无可奈何。于是，在那天早上，老师将这个孩子带出教室，给予他额外的休息玩耍时间，然后将他送到医务室，给他一包零食，让他等待我接他回家。然后，老师又告诉我，这个孩子很害怕请家长，为了安慰他，老师告诉他，我的到来是因为一个特别的计划，我会在回家的路上给他买一支冰淇淋。

这个故事也许听起来让人震惊，但也没有你想象的那么不同寻常。事实上，也许每天你都会碰到类似的事情。让我们以同样的视角来思考你的交易行为。如果有一天，在市场交易中你屡屡碰壁，收盘的铃声终于响起，你会怎么做？你会静下心来，强迫自己回顾思考今天交易到底发生了什么，导致自己的失败吗？你有没有去看看电视，喝杯啤酒，游游泳，或者参加一些其他的“减压”活动？换句话说，你有没有奖励自己一支冰淇淋呢？

从我的养子的故事中，我们很容易看出学校是在用奖励的方式处理他的不良表现。但是，如果持续进行这种错误的表扬鼓励，例如提供额外的休息时间或零食点心，对于改变这个孩子的不良表现有帮助作用吗？如果我们在某日的市场交易中屡屡碰壁之后，不是去回顾分析交易日志，找出错误所在与相应的解决方法，以避免在未来交易中继续犯错，而是停下来去看电视或者外出吃大餐，那么比起学校对于我的养子的错误表扬方法，你的处理方法也同样不尽如人意。

当然，我没有给他买冰淇淋。相反，我们回到家中谈了话，讨论了那天发生了什么，以及为什么会发生这些事情。他意识到自己并没有享受特权的理由，必须为调皮捣蛋的行为给老师写一封道歉信，表示会努力改正不良表现，防止再犯类似错误。仅仅用一天时间让他认识错误，并不能立刻改正他的不良表现，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但是如果每次犯错误都用相同的方法给予教育处理，他便能够很快地取得进步。我对他在社会交往以及学校中的良好表现给予诚恳的赞美，同时对他所犯的错误给予及时的批评指正，我的养子开始逐步改正自身的不良行为。他再也不认为自己"愚蠢"，与同龄人之间的矛盾也越来越少。

坚持遵循法则

当然，这样的教育需要坚持，才能达到最终的目的。所以，让我们一起深入思考。当我在照顾这名养子两个月的时候，我将只有18个月大的儿子领回来，但我只是利用自己的业余时间偶尔对他进行照顾。当我开始着手创作这本书的时候，儿子刚满6岁。在大概两年的时间里，我对他进行全天的照顾。他和他的姐姐对待学校的态度都与我的养子相同。因此，我们几乎每天都会促膝而谈，一起讨论学校中正确的与错误的行为，不论是学习上的困难还是同伙伴间的矛盾，我都与同他们一起解决。每天下午4:00至晚上8:30，我都会陪伴他们。

虽然现在我的两个孩子在各自的班级中都名列前茅，但是他们总会遇到新的问题与矛盾。有一天，我的儿子带着一张"橙色警示条"回到家中。这张警示条意味着他犯了一些错误。在老师看来，这些错误有必要引起我的重视。那次，他不停地戳弄另外一名同学。虽然从某个角度来看，这说明他有天生的武打才能，但是这样的行为确实扰乱了课堂纪律。当时我正要进行一场网络研讨会的演说，没有时间立刻与他促膝而谈。我的女儿用她天真爽朗的声音说："别担心，妈妈，我会同他谈谈的。"当我结束演讲的时候，女儿告诉我，他们的谈话十分顺利，儿子自豪地递给我一张纸，上面写满了"我将不再戳弄他人"。这便是以他自己的方式在记录成长日志。而且，纸张上漂亮的字迹本身就是一件能让他拥有巨大成就感的事情！接下来，儿子向我解释了为何不能戳弄他人，并表示以后别人戳弄他时，他将不会采取同样的方式进行报复。我强忍住自己的笑意。儿子因为自身进步而表现出夸张的自豪感逗乐了我，同时我也感到十分欣慰，他们在心底领会了我的教育方法，并在没有我及其他人监督的情况下，将这种方法运用到了实际生活中。

现在，我的孩子们已经习惯了这种讨论，其实这与记录交易日志之前的思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考过程十分相似。如果我们探讨正确的事情，对他们取得的进步给予表扬，或者讨论错误的事情，确保他们意识到这些行为的错误原因，这样才能保证他们以后不会再犯同样的错误。无论是在学校生活中，还是在社会生活里，他们都能够取得稳定、持续的进步。

但是，这些进步并不能在一夜之间取得，进步过程中总会存在挫折。绝大多数孩子和绝大多数成年人一样，当他们想坦诚说出自己的感受的时候，都会变得犹豫不决，更别说与他们促膝长谈，让他们写下能够改正自身坏习惯的方法了。然而，据我观察，随着时间的推移，如果坚持使用这种自我反省的教育方法的话，那么进行错误认知与纠正也不会变得让人生畏，反而会形成一个良好的习惯，人们会主动地、正面地看待纠正错误这一过程。

在收到“橙色警示条”的第二天早晨，儿子睡醒后就希望自己尽快回到学校，因为在那里他才有机会补救自己的过失，才能“在工作中表现优秀”，得到奖励——“绿色小熊”。他想起了以前获得的小熊奖励，想起了向姐姐炫耀小熊时美妙的心理满足感。他一定是想到了这些，才决定通过优秀的表现获取表扬与奖励。那天下午，儿子冲进家门，兴奋地向我展示他所获得的奖励，这次不仅仅是一只绿色的小熊，还有一张来自老师的字条，告诉我今天儿子在学校里表现得多么优秀。

奖励自己

当我的女儿告诉我的儿子，需要采取哪些行动才能获得绿色小熊奖励的时候，女儿就起到了交易日志的作用。你可以利用交易日志，关注日志所记录的正面积极的交易方法，创建一套激励机制，鼓励自己最大限度地发挥自己的优势。例如，你发现某种交易策略非常适合自己，然后，在你严格遵循交易法则，成功运用交易策略进行交易之后，你就应该奖励自己，为自己买一支冰淇淋！当交易者实现自我发展的时候，应当适当调整自己的激励机制，使得这一激励机制有足够的吸引力，并且需要付出足够的努力才能获得奖励。当你为了一个更加实际的长期目标努力奋斗的时候，创建这样的激励机制，提供及时的满足心理的奖励，能够帮助你在正确的道路上纵情向前。

奖励与表扬的概念也能运用于记录交易日志的初期。每天留出固定的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

间来记录、分析、学习交易日志中的内容。如果你在一周中按照计划准时圆满地完成了任务，那么请奖励自己在周末进行一些特别的活动，例如外出吃一顿大餐；倘若未能按计划完成任务，那么你就不能得到这样的奖励。通过这样的激励体制，你不仅能因自己在交易过程中取得的进步而受到奖励，更重要的是，你可以在起始阶段采取必要的措施不断取得进步。

有理由地奖励

在前面的内容中，我谈到了人们常常在充满压力的一天过后，奖励自己“忘却烦恼享受轻松”。这是一个你必须改掉的坏习惯，至少你要减少它发生的次数。如果你经常外出吃大餐，或者每当收盘之后，就冲进客厅打开电视，那么这些活动对你的吸引力与享受价值就会大打折扣。我的孩子们已经清晰地意识到，诸如看电视和游泳一类的娱乐活动，是一项特权，而非普通的权利。只有当他们完成所有的任务之后，才能得到这些享受；如果他们没有完成好功课，就无法得到这些奖励。外出看电影，参观博物馆，或者在海滩玩耍一整天，这些都是我们不常进行的活动，对于孩子们来说，这些奖励更有吸引力，更有意义。

在遵循交易法则以及取得成功的时候奖励自己，不要为了奖励本身而奖励。如果你采取相同的激励机制对待你的生活，以同样积极的心态来面对交易，你很快会发现，自己达成了许多以前从未想过的目标，你的行为已转化为习惯。只要你不经常自欺欺人，你会发现，当你因忽视遵循自己的计划，而不能奖励自己的时候，将会更加坚定自己的决心，在接下来的日子里，为了获得奖励，更加严格地遵循计划，更加努力地为成功奋斗。

不要害怕犯错

如果你的确未能实现短期目标，例如在某一天未能完成交易日志，请不要灰心！偶尔未能完成计划是可以理解的。没有哪个交易者能够一次就成功。一粒种子，种下之后，不会瞬间长成一株茁壮成熟的植物。植物需要时间才能生长，你的交易能力亦如此。发展交易技巧，制定交易法则都需要时间的积累，你才能逐步达到交易专家的水平。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活习惯

请注意当人们下定决心想办法减肥的时候，他们开始认真对待减肥方法，不再使用“节食”这个术语。相反，节食的概念潜移默化地转变为他们的一种生活习惯。一旦养成这样的生活习惯，他们会每天有计划地摄入饮食，进行运动锻炼，这样一来，他们不需要付出大量的努力，便能够非常自然地完成这些任务。

我已经告诉过大家记录交易日志为何如此重要，交易日志会对你的交易生涯起到怎样的促进作用。我也告诉过你怎样记录交易日志，怎样利用收集而来的数据信息，理解分析自身的优势与劣势，怎样建立发展适合自己的交易分析系统。拥有了上述知识，你是否能迈出通往成功的最后一步便取决于你自己了。请养成坚持记录交易日志的习惯！

请将J.R.托德的话牢记于心，我在本书第十一章中引用过：“商界道路上充斥着各种各样的天才，他们满腔热血地开始交易生涯，却没有毅力坚持下去。”托德接着指出，“这些天才会被耐心、低调、永不言弃的耕耘者战胜。”希望大家每天都能体会一遍托德的警言，把每天都当作一个全新的开始。不要追求一蹴而就，一步一个脚印，持之以恒，便能成功。最重要的是，采取一切措施让自己充满斗志，全情投入，买卖交易是交易活动的构成部分，坚持记录交易日志也同样如此。时刻牢记：让自己的信念更加坚决！

托尼的建议

- 关注成功经历给你带来的感受，以积极的心态，为面临的困难找出解决方法。当你开始遵循相关法则，畅想成功结果之时，想象一下成功一刻带给你的感受。
- 交易者很难做到不奖励自己的不良表现。但是千万不这样做！如果你在一天的市场交易中屡屡碰壁，请接受这一事实。静下心来，思考错误出自何处，怎样尽量避免在未来再犯相同的错误——即使是外界因素造成了你的失误，例如停电或者交易平台故障。如果你的情绪处在失控的边缘，静心思考能够帮助你镇静下来。不要因为自己的错误暴躁发怒，备感痛苦，不要通过看电视、聚餐、喝酒等方法尝试忘掉一切。究其本质，不要奖励

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己的不良表现——即使是无意间犯下的错误。

- 当你的行为值得奖励的时候，不要忘了奖励自己！你可以利用交易日志，关注日志所记录的正面积极的交易方法创建一套激励机制，鼓励自己最大限度地发挥自我优势。例如，你发现某种交易策略非常适合自己，然后在你严格遵循交易法则、成功运用这个交易策略进行交易之后，你就应该奖励自己：为自己买一支冰淇淋！当交易者实现自我发展的时候，他们应当适当调整自己的激励机制，使得这一激励机制有足够的吸引力，并且需要付出足够的努力才能获得奖励。另外，当养成好习惯时，也请记住奖励自己。如果你在一周中按照计划准时圆满地完成任务，那么请奖励自己在周末进行一些特别的活动，倘若你未能完成计划则不能得到这样的奖励。通过使用这样的激励体制，你不仅能因自己在交易过程中取得的进步而受到奖励，更重要的是，你在起步阶段有必要采取措施取得不断进步。

更多交易提示，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

深入思考

当奖励触手可及并且人们真心想要得到它的时候，人们会表现得更好，这个现象一点也不奇怪。所有的交易者都会激励自己追求目标。通常情况下，他们的目标都是长期目标，需要经过长期的努力才能达成。例如，一位全职交易者为赚取自己全部的生活开支，想要从交易中获得持续、足够的收益，那么他需要投入数年的时间为之奋斗。与此同时，时刻保持充满斗志的状态极为重要，通过设定短期目标，能够帮助你维持积极的精神状态，引导你逐步实现长期的目标。

列出你付出努力后能够达到的短期目标。例如，你能够在接下来的数周内实现哪些短期目标？

____

____

____

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了实现这些目标，你需要付出哪些努力？

____

____

____

查看托尼的答案，请登录www.traderslibrary.com/TLEcorner。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专业词汇

自动交易系统〔automated trading system (aka autotrading)〕——在一套交易系统或者交易程序中，交易者设定的买卖交易指令会被自行操作。当市场满足特定情况或标准时，交易者设定的买卖交易指令就会被自动触发。（Investopedia.com）

博客（blog）——一种在线记录日志的方法；逆时顺序排列的、在网页上发布个人观点的电子记事簿。也被称为weblog或web log。博客的撰写人被称为博主。（Dictionary.com）

交易教练（coach）——一位帮助你达成既定目标的人。通常，他们按照帮助你的时间长短来收费。他们会为你量体裁衣，提供相应的活动、课程等，帮助你达成自己的目标。（ToniHansen.com）

修正阶段（correction periods）——在一个交易日或一年中的某些时段里，单个证券或整体市场很有可能在之前的大趋势中发生调整，或者开始一个新趋势。美国东部时间2:00、13:00、14:00是三个修正阶段容易出现的典型时间点。（ToniHansen.com）

日内交易者（day trader）——持仓时间很短（从数分钟至数小时不等）的交易者，他们会在每一个交易日内进行多笔交易。绝大多数日内交易者在同一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



个交易日内会完成对某只证券的买卖操作。（Investopedia.com）

交易型开放式指数基金〔exchange-traded fund (ETF)〕——一只跟踪一种指数、一种商品或者诸如指数基金之类的一篮子资产的证券，但与交易所里的股票形式相同。交易型开放式指数基金在交易过程中，一直伴随着证券价格的变化。持有交易型开放式指数基金，你就能在买入这一只证券时，得益于到指数基金的多样性特征、卖空的能力，以及不用支付保证金的优势。交易型开放式指数基金的另一个优势在于，比起其他普通的共同基金，其费用比率相对较低。当买卖交易型开放式指数基金时，你需要根据下达交易指令的次数向你的经纪人支付佣金。交易型开放式指数基金中，最广为人知的一只被称为Spider（SPDR），Spider是一只跟踪标准普尔500指数，代号为SPY的证券。（Investopedia.com）

外汇市场〔forex market (aka FX or foreign exchange market)〕——交易者能够针对货币进行买卖、交换以及投机操作的市场。货币市场被视为世界上最大的金融市场，每天能形成数万亿美元的交易量。外汇市场并非被某个单一的交换市场垄断，它还包括了连通全球的网络与世界各地的证券交易商。（Investopedia.com）

基本面分析（fundamental analysis）——一种通过研究相关经济因素、金融因素、定性因素以及定量因素，来衡量证券内在价值的分析方法。基本面分析研究的是所有能够影响证券价值的因素，包括宏观经济因素（例如整体经济状况以及行业发展状况），以及企业具体因素（例如企业的财政状况以及经营管理状况）。（Investopedia.com）

指数期货（index futures）——基于股票指数或金融指数的期货合约。对于每一个指数，可能存在多种不同的因素来决定期货合约的价格。在美国，交易频率最高的指数期货合约为标准普尔500指数基金。（Investopedia.com）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

导师（mentor）——一位可以信赖的朋友、战友、老师或者建议者。他们在某个专业领域拥有比你更为丰富的经验与知识，能够对你传授知识，提出建议。（ToniHansen.com）

移动平均线（moving average）——常被用于技术分析中的一项指标，显示了某个时段内证券价格的平均价值。移动平均线通常被用来衡量量能，确定支撑线与阻力线可能的位置水平。移动平均线还被用来强调价格发展趋势，理顺会混淆交易者判断的证券价格与交易量的波动期，或者“股市噪声”。（Investopedia.com）

“触发一个指令就取消其他指令”的指令或者“触发一个指令就取消另一个指令”的指令〔one-cancels-all order (OCA) or one-cancels-the-other order(OCO)〕——规定如果指令列表中的一部分指令被触发执行，那么其他指令就自动取消。

期权（option）——一个金融衍生工具，表示一份期货合约被一方（期权卖方）卖给另一方（期权买方）。该期货合约授予买方权利，不授予买方义务，买方有权在特定日期（到期日）或某一时段内，以约定的价格（执行价格），买卖证券或其他金融资产。期权是极具灵活特征的证券，可以通过许多方式运用。交易者使用期权进行投机，是一种风险相对较高的操作行为，而套期保值的交易者使用期权来减少持有资产的风险。（Investopedia.com）

典型日内交易者〔Pattern Day Trader (PDT)〕——美国证监会规定，在每个交易日内，针对同一只证券进行四次及四次以上的交易（含买入与卖出），并且在同一个交易日内，这种频发交易行为占其交易活动69%及以上比例的交易者为典型日内交易者。个体典型日内交易者必须保证至少25000美元的账户总值，才有资格进行日内交易。25000美元必须始终存在账户中，因为该笔资产能够保证承担进行日内交易时因杠杆交易而产生的额外风险，保证交易者在进行日内交易之前能够以该笔资产偿还前一个交易日账户中所产生的损失。（Investopedia.com）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投机交易者（scalper）——在股票、期权和期货市场中，通过超短期持有头寸，赚取买卖价差的交易者。（Investopedia.com）

支撑线与阻力线（support and resistance levels）——在一只证券的交易价格区间中，对正在发展中的价格趋势起到阻碍作用，能够抑制或者反转一种价格趋势的发展，或者引发一种全新的价格趋势开始形成的因素。当一条价格区间线位于当下证券价格曲线下方时，被称为支撑线。当一条价格区间线位于当下证券价格曲线上方时，被称为阻力线。（ToniHansen.com）

波段交易（swing trading）——在一至四个交易日内，试图从一只股票中获利的交易方法。波段交易者通过技术分析锁定具有短期价格趋势的股票。波段交易还指以一个交易日为交易时段，以获取趋势为目的，持有其他类型证券的交易者的交易行为。（Investopedia.com）

速度（pace）——与过去相同时段相比，在既定时段内，一只证券价格变化的快慢程度。（ToniHansen.com）

永久链接（permalink）——一个网址链接，存储了从博客首页到指定位置的路径，指向一个具体的博客条目。一条永久链接会无限期地保持不变。（Reference.com）

持仓交易者（position trader）——长期（从数月至数年不等）持仓的股票交易者。长期交易者不关心短期内股票价格的波动，因为他们相信长期投资的趋势能够抚平短期价格的波动。（Investopedia.com）

止损（stop loss）——以控制亏损为目的的交易操作行为。这是在结束亏损仓位之前，你最不愿意冒险采取的行动。针对准备卖出仓位的情况，最理想的止损位置位于支撑线下方，针对准备买入仓位的情况，最理想的止损位置位于阻力线上方。（ToniHansen.com）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

标签（tag）——表明一则信息的关键词或专业术语，例如一个博客入口处显示的主要和次要话题，博主和读者在搜索栏输入该标签，便能在一个博客或论坛中快速找出相关内容。（ToniHansen.com）

技术分析（technical analysis）——一种通过分析由市场活动所产生的相关数据，来评估证券价值的分析方法，例如过去时点的证券价格及交易量。技术分析不衡量证券的内在价值，而是通过使用证券价格图表以及其他工具来判断价格形态，预测未来价格的发展动态。（Investopedia.com）

点数图（tick charts）——证券价格图表的一个类型，描绘一只证券中一笔或者数笔交易。例如，100点数图表示一只证券中100笔交易的数据点。点数图不反映每笔交易的头寸大小以及持有时长。（ToniHansen.com）

交易日志（trading journal）——有规律地记录交易活动、交易经验，回顾反思的日志，交易日志是交易者在建立发展可持续运用的交易系统过程中极为重要的组成部分。（ToniHansen.com）

普遍交易账户（universal trading account）——交易账户的一种类型，交易者能在一个普遍交易账户中进行多种类型的证券交易。该类交易账户可以进行大多数证券类型的交易：股票、债券、基金、国外股票、共同基金。（ToniHansen.com）

交易量（volume）——在既定时段内，一只证券或整个市场范围内股票或期货合约成交的数量。（Investopedia.com）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



关于托尼·汉森（Toni Hansen）

托尼·汉森是汉森金融有限责任公司（Hansen Finance Group）和Trading From Main Street集团的主席与首席执行官。托尼于20世纪90年代中期开始从事波段交易，自此开始了自己的交易生涯，随后她所从事的交易证券类型又拓展到许多其他市场领域。她的交易方式与市场分析方法，在时间性与方式性上均超越了当下市场中的主流专家水平。

在金融行业，托尼是最受尊敬的技术分析师与交易专家之一，她对熊市与牛市的准确分析和优秀操作，使她一直拥有极好的声誉。她经常以演讲嘉宾的身份出席许多交易会议和交易博览会，时常代表世界顶级证券交易机构发表演说，其中包括CME集团和国际证券交易所。托尼在金融行业顶级的出版物上发表过很多文章，这些出版物包括SFO杂志、《你的交易优势》杂志（*Your Trading Edge*）、《交易者日志》（*Trader's Journal*）、《活跃的交易者》（*Active Trader*）。同时她还通过自己的个人网站tonihansen.com发表每日市场评论以及教学文章。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

译者后记

对于新进入市场以及交易水平停滞不前的交易者来说，本书一定是一本适合阅读的书籍。拥有丰富经验的交易专家托尼·汉森（Toni Hansen）女士，在本书中向广大读者分享了自己的多种交易法则与交易技巧。作者结合大量浅显易懂的案例，以及自身交易实例，深入浅出地为读者剖析了交易成功的秘密。读者能在轻松的阅读过程中，逐步掌握控制主观情绪的有效途径，学会技术分析的核心方法，了解交易日志对于交易者进步与成功的重要性，学会记录切实有益的交易日志的方法，以及交易日志的运用方法。通读本书，不仅能对交易的成功有所帮助，也能对生活中的方方面面有所启迪。

本书获得商品交易顾问、LBRGroup公司主席、LBR资产管理部门主席——琳达·布莱德福特·莱丝克（Linda Bradford Raschke）的大力推荐，获得Trade Ideas有限责任公司的执行合伙人大卫·M.阿飞瑞特（David M. Aferiat）、Hard Right Edge公司交易专家阿兰·法雷（Alan Farley）等金融领域著名交易专家及分析大师的高度好评。

因为此书在美国金融领域得到了广泛好评，又出于本人对翻译工作及金融领域的热爱，我投入数月的时间与精力，满怀激情地完成了本书的翻译工作。本人也在阅读翻译的过程中受益匪浅。能够较市场上其他读者抢先一步学习领会此书的精髓，并运用到交易实践中，我感到万分幸运。一一实践托尼在书中给出的每一个建议，着实提高了自己的交易水平与交易成绩。更重要的是，在托尼的指引下，我逐渐养成了更好的交易习惯与生活习惯。

在翻译的过程中，我几经修改，字斟句酌，意译与直译相结合，争取将原

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著的思想与精髓无损地传递给中国读者。但由于能力水平与时间的限制，译文尚有不妥之处，恳请读者批评指正。

最后，由衷地感谢张晓璐、李清莹、高圣虎、李亚先、涂晖、朱馨蕊、朱爽、张莹、陈洁、唐静、许桂玉、杨晓娇等人的帮助。他们在翻译过程中给予的方方面面的鼎力相助，使我得以顺利地完成本书的翻译工作。

由于时间和能力的限制，本书在翻译过程中难免会出现一些错误和纰漏，本人代表所有的译者诚恳地希望读者指正。本书的缺点、错误由我个人负责。对于本书译稿，若有指正或需要商讨之处，请通过电子邮件gjtz168@126.com联系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从零开始掌握交易法则

Simple Steps to Trading Discipline
Increasing Profits with Habits You Already Have

在本书中，顶尖级技术分析师与交易专家托尼·汉森将告诉你：

1.遵循交易法则的五个简单步骤：跟踪、分析、修正、学习、盈利！

2.价格变化的五大构建模块：速度、支撑线与阻力线、趋势变化、交易量、市场修正阶段。

3.交易日志的三种形式：纸质活页日志、电子交易记录簿、交易博客。

上架建议 金融/股票/投资

ISBN 978-7-5136-2220-2



定价：38.00元